

ہمدردیحت

...مہجوت فطرت اور سوشل سائنس کا مصور نامہ



بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی

THE PROGRESS AND SUGGESTIONS COMMITTEE

بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔ یہ مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر ہے۔



بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔ یہ مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر ہے۔

بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔ یہ مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر ہے۔

بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔

بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔

بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔

بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔

بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔

بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔

بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔

بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔



بہارِ روکی مجلس اصلاح و ترقی کے اجلاس میں حاضر ہونے والے حضرات کی ایک تصویر۔

ب

کیلاؤ کاؤڈیل

پہلی قسط

سب غذا استعمال کر کے جوانی کو قائم رکھیے

کہیں کہیں ہرگز نہ
 بے باکی سے لیں تیرا
 ہر وہ وقت، ہر وہ
 رشتہ، ہر وہ وقت
 نصیب! ہر وہ
 کہیں کہیں ہرگز نہ

[illegible]

پس از آنکه این امر را به اطلاع خود رسانید و از آنجا که این امر
بسیار مهم و حساس است و نیازمند بررسی و تحقیق است

2020年12月25日
 2020年12月25日

بات

یا تم اپنے دوست ہو؟

علامہ فضلی

اس سے پہلے کہ تم دوست کے دوست بنو اور ان سے بنا کر، اس طرح
کہ تم خط اپنے دوست بنو اور ان سے بنا کر۔

خود سے خوش رہنا، خود کو نام نہاد اور خود سے نفرت کرنا سب سے بڑا
نقصان ہے۔ اس کی اصلاح کرنے کی باتیں کا اور صحت کی خرابی کا۔

مگر ہم خود سے نفرت کریں خود کو خیر اور خیر نہیں تو ہم خوش نصیب
نہیں۔

ان کی ہیونہ صحت سے کہتے ہیں۔ ان کے آگے ان یا نہیں ملکر
تیار۔



یا تم اپنے دوست ہو؟
یا تم اپنے دوست ہو؟

ہاں — یا — نہیں

۱۔ کیا تم بغیر محسوس کیے کہ تم ہمارے دوست ہو؟ تم سے نفرت کریں گے، توکل
کے دل میں لگے ہمارے دوست سے وہ وہ کہہ سکتے ہو؟

ہاں — یا — نہیں

۲۔ کیا تم ہمارے دل میں کسی دھڑکنے یا جھٹکے سے کہ تم ہمارے دوست ہو؟ تم سے نفرت
ہوتی، جیسا کہ وہ ہے اور تم کوئی اور ہوتے؟

ہاں — یا — نہیں

۳۔ اگر کوئی تمہارا دوست نہ ہو تو تمہیں یاد دلاؤ کہ تمہیں میں سے بڑے بڑے
بشریت تھے، یا تم بہت پریشان کرتے تھے تو تمہیں بڑا عظم ہوتا ہے؟

ہاں — یا — نہیں

۵۔ کیا تم اپنی گردی ہوئی زندگی پر بغیر غصہ ہوئے اور اس امر پر غصہ
نہیں کرتے کہ تم نے اپنی حیات سے کیے کیسے عمر مرنے کو دیا؟ ایک نظر
ڈال سکتے ہو؟

ہاں — یا — نہیں

۶۔ کیا تم اپنے فرائض نہیں کر سکتے ہو اور یہ جگہ ہو کہ تمہارے لیے
وہی سب سے بہتر ہیں۔

ہاں — یا — نہیں

۷۔ جب تم جانتے ہو کہ تم اپنے مقصد پر کسی کام کے انجام دینے کی کوشش
کرتے ہو، مگر لوگ اس وقت تمہارے متعلق کسی لمحے کا اظہار کرتے
ہیں یا کہہ گئے ہیں تو کیا تم ان کی طرف سے بے ایمانی اور بے اعتنائی
سمجھتے ہو؟

ہاں — یا — نہیں

۸۔ چند ہی زندگی میں سب کچھ ہم اندیشہ کے مراحات ہوتے ہیں تو کیا ان کو
ملنے کے لیے تم نے خود اپنی طرف سے کوئی کام کیا ہے یا انہوں
کو تمہاری طرف دیا ہے کہ تمہارے لیے کوئی کام کریں۔

ہاں — یا — نہیں

۹۔ کسی مسئلہ کے متعلق تم نے جو کچھ کیا ہے، کیا تم دوسرے لوگوں کے
اجازت سے ان کے کاموں میں مداخلت کر رہے ہو؟ کیا تم ان کے کام
میں مداخلت کر رہے ہو؟

[illegible]

1067-1068

۴۵ ہر گھر کا کتب مطالعہ

بڑھتی عمر اور مضبوط تر دانت



مجھ نشوونما کے لئے غذا کو اپنی طرح چبانے
اور اس کو ہضم کرنے کی قوت ہے جو ضروری
ہے۔ لیکن خود اس کا دار و مدار مضبوط اور
صحت مند دانتوں پر ہے۔ دانت اسی وقت
مضبوط صحت مند اور خوبصورت رہ سکتے
ہیں جب ان کی صحت اور صفائی کا صحیح طریقہ
خیال رکھا جائے۔

عمر و دانت زندگی بھر کے ساتھی ہوتے ہیں۔

انہی کی پوری پوری حفاظت ہمیں ضروری ہے۔ ہمیں اپنی کھانسی، کھانسی کی صفائی کرنا ہے۔
دانتوں کو لکڑی لٹکھنے سے بچانا ہے۔ مسودہ صحت کی مالش کرنا ہے۔
اور دانت کی بدبو کو دور کرنا ہے۔ اس کی بجائے اپنی صفائی اور خوشبو
بڑی دلچسپی ہے۔

ہمدرد منجن

سکھاتے ہیں کھانسی اور دانتوں کی صفائی اور خوشبو



ہمدرد دواخانہ "وقت" پاکستان
لاہور

تیرہ برس سے اُنیس برس تک

[illegible]

منه انما هو في نفسه كذا وكذا
وكانت له في ذلك كذا وكذا
فان كان كذا وكذا

تو یہ کہ برطانیہ میں پہلے ہی تو اس کی ابتدائی طاقتیں دیکھ کر ہی ہیں۔
 ہم اس پر ہند سے لکھنؤ، تروہری کی غریب لکھنؤ کا جیسا غصہ
 ہوا ہے۔ مگر یہ کام شروع ہونے سے کہ کچھ نہیں ہی ہوا کہ میں وہ ہوا
 خواہ کابا کہ نہ ہوا ہر جگہ اس کو فرسوں نے پھینا اور تھکان مٹوس ہر جگہ کے
 خصلت کا دعویٰ وقت تلف ہو سکتا ہے، مثلاً ہار یا چھ پختہ یا کم کے سلطان
 دیکھ کر ایل نہیں ہو کر۔ نہ انھیں نقصان نہیں پہنچا اور دوسروں کے کام
 اصفندش کے کئی بچے ملے ہوتے۔

چند برس تک ہرگز
لوگوں سے ایک ایک
یاس ہے کہ یہ اس کی
برجائی ہیں، پھر اس کے
نشدہ و سیران کو کہتے
ہیں بلکآں سے بھی
آٹھ مل جاتے ہیں جو
لوگوں میں اس کا
ہلکا ہوا، ان کا قد
بے حد مضبوط تھا
جب یہ شروع ہوا
ہو توئی کا قدرتی

بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ سال میں ایک بار شادی کرنا بہتر ہے اور اس کا
 ایک سال کی مدت سے زیادہ مقرر کیا گیا ہے اور ایک سال میں ایک بار شادی کرنا
 ایک سال کی مدت سے نہیں ہے اور اس کا ایک سال میں ایک بار شادی کرنا
 ایک سال کی مدت سے نہیں ہے اور اس کا ایک سال میں ایک بار شادی کرنا

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين

اس کے بعد اس کا جواب دے کہ: "میں نے ان کو انصاف سے دیکھا ہے۔"
 کہہ دے کہ: "میں نے ان کو انصاف سے دیکھا ہے۔"
 کہہ دے کہ: "میں نے ان کو انصاف سے دیکھا ہے۔"

وہی ہے جو کہ ان کے لئے ہے
وہی ہے جو کہ ان کے لئے ہے

جیسا کہ اس مسئلہ میں لکھا گیا ہے، ان لوگوں کے مسائل کو دیکھنا ایسی بات ہے کہ نصیحت لگائی جائے، تاکہ ان کے دل پر بھی نور کا تاباں ہوا ہو، تاہم ان مسائل کے متعلق کوئی بات نہ کہے، اور ان کی غلطیوں کو چھپی کر دیکھنا جس بات کی نصیحت کرنا ضروری ہے، ان کے لئے بہت ہی اہم ہے۔

[illegible][illegible][illegible][illegible]

نہ اس پر جو بڑے بڑے لوگ تھے ان کے پاس سے گزرتے تھے
 پرستش کرتے تھے

۵۔ خواجہ شمس الدین عظیمی راجہ کپڑا کے لئے ایک نیا پتہ لکھ کر اپنے پاس رکھ لیا۔
۶۔ راجہ نے اپنے ایک دوست کو بھیج کر کہا کہ تم میری طرف سے ایک ہزار روپے کا ایک
چھوٹا سا گھڑا لے کر آؤ۔
۷۔ راجہ نے اپنے ایک دوست کو بھیج کر کہا کہ تم میری طرف سے ایک ہزار روپے کا ایک
چھوٹا سا گھڑا لے کر آؤ۔
۸۔ راجہ نے اپنے ایک دوست کو بھیج کر کہا کہ تم میری طرف سے ایک ہزار روپے کا ایک
چھوٹا سا گھڑا لے کر آؤ۔

۶۔ توجہ دینا اور اس معاملہ کے متعلق کوئی لکھی ہوئی کوئی کتاب کے افہام
مقتدی وقت اور تمام امور کو جاننا، یہاں تک کہ ہر ایک کی ضرورت پر متنازعہ
کو دیکھ کر اس قسم کی بات کہی جائے کہ وقت کی تلاش کرنا سب کی سب باتوں
بمشکل صورت میں وقت کی دعا مانگنے والے کو دینا ہے۔

۷۔ زور کی طاقت کی خواہش کو اگر چھوڑ دو، اس کی پس خواہش کا
کھلکا کر کے ہم سب کو مل جل کر سامنے لے کر چلیے۔

[illegible]

۱۔ لفظ ایک سال میں تین بار ہے۔ لڑکی کا تعلق
مدرسہ سے ہے۔ لڑکی کا تعلق ہے۔

۱۰۔ سب سے زیادہ اہمیت اس لیے کہ ان کے وجود سے کسی کو شک نہ ہو کہ یہ سب
مستقل ہیں۔ سب کا نام تو توڑ غریب کے ساتھ تھینے کے وقت میں
طوریہ ہو گا۔

صَلَوٰی

ہنس کے اعضا کے بے

بہترین دعا



ہیں جو نہیں پہلے کرتے ہیں وہی طاعون سے دس گنا تک ہے جس
 ہی طاعون کے قدرتی طریقہ کے دس گنی سے تیس گنی فی جگہ تک
 ہیں۔ ان میں سے کوئی طریقہ قوی کی خدمات کے ذیل میں نہیں آتا ہے
 انہ صحت کے شریکیت جاری کر سکتے ہیں جو کوئی دوسرے میں نہ ہو
 کی تصدیق کے طور پر تسلیم کرتی ہے۔

یہ امر ایک دوسرے ملک میں جہاں سے جدید قلعہ کے طریقے
 ان میں سے اس ملک میں پہلے شخص آفریقہ اور یورپ میں تو نہیں
 تھا۔ ۱۸۱۰ء میں پہلے پیش کرنا شروع کیا۔ تقریباً اسی زمانے میں ایک
 کامیاب امریکہ میں نہیں پہنچا تھا۔ شفا خانہ دیکھ کر وہم، گھبراہٹ
 نہ تھی۔ جب دس ذرا بڑا اور مدد سے طاعون کرتے تھے قلعہ
 کی ایک کھدائی میں سے آتشیں اسلحہ بھی نکالی تھا۔ قلعہ طاعون
 اس سے بچے۔ جو دس گنی کا کھدائی کر کے خاصہ کے ذریعہ کے بغیر
 جو ایک خاصہ کی گئی تھی جس کا یہ حال تھا کہ وہ ایک خباثت
 اور اس کا دوا کے دیا تھا۔ لیکن اس نے کسی میں سے تو نہیں لیا
 تھا کہ اس شہر کے طور پر ذکر کیا گیا تھا۔ اور جیت جی کا بہترین تھارک
 میں سے ایک کھدائی کا طریقہ میں سے تھارک کے کبار اس وقت
 بطور صحت کا طاعون کر کے اسے اس طرح کی صحت اس کی شہرت کے
 اس پہلے سے ہوئی۔ اس کے بعد اس نے ایک مزید کھدائی اپنے
 میں طاعون۔ دیکھ کر وہ بے چین رہا۔

ان کے خدایہ طاعون میں سے دس گنی میں سے ایک کھدائی
 کے بعد وہ دس گنی میں سے دس گنی تک پہنچ گیا۔ لیکن
 یہ دس گنی میں سے دس گنی تک پہنچ گیا۔ لیکن
 یہ دس گنی میں سے دس گنی تک پہنچ گیا۔ لیکن
 یہ دس گنی میں سے دس گنی تک پہنچ گیا۔ لیکن

۱۸۱۰ء میں پہلے قلعہ کی شفا خانہ گھنٹی میں سے پہلے
 اس کے بعد اس نے ایک کھدائی میں سے دس گنی تک پہنچ گیا۔ لیکن
 یہ دس گنی میں سے دس گنی تک پہنچ گیا۔ لیکن

اس حالت کو جس کا نام جیسپ نیر تھا، اشتہاروں میں برطانیہ کے قلعہ طاعون
 کا حکم تھیں۔ مگر کہا جاتا تھا کہ یہ جدید انتظام کے تحت ہی، لیکن ایف سب
 بھی مشیر کی حیثیت سے راستہ کو اس کے ساتھ ساتھ دیکھ رہے تھے۔ لیکن
 ایف برٹش کالج آف میڈیسن کی کلاڑی میں کراؤں دے رہا تھا۔ پہلے قلعہ میں سے
 کے جراثیم بھی گھنٹا ہو۔ یہ رسالہ اس نے ۲۰ سال پہلے نکالا تھا۔

پہلے قلعہ میں ایک سو سے زیادہ قلعہ طاعون کے ماحولین کے ہتے
 ہوتے ہیں جن میں سے بعض طاعون بالقرن کے باہر ہوتے ہیں اور بعض ان کا کسی طرح
 کے اور بعض شعلی طاعون کے۔ بعض دوا دہائی اور نویدی مسائل کے خصوصی مار
 ہوتے ہیں اور بعض صحت خرابیوں کے۔ اور بعض مکمل آرام کی دوا پر تعلیم کے بعد
 غذائیات کے۔ سات ماحولین آگہ کے امراض کے باہر ہیں۔ ان میں سے ایک دو
 آرام کے ذریعے آگہوں کے طاعون کا اشتہار دیتے ہیں۔ ایک صاحب کہتے ہیں کہ
 ہتے کے بغیر کچھ مرنے لگتی ہیں۔ بعض انتظامی خطاؤں اور غلطیوں کی خرابیوں کا
 طاعون کرتے ہیں۔

کالج کی شریکیت: برٹش کالج آف میڈیسن کی بنیاد ۱۸۵۷ء میں رکھی گئی۔
 اب تک اس کالج سے جیسپ طالب علم فارغ التحصیل ہو چکے ہیں اور مزید تیار ہیں
 طالب علم زیر تعلیم ہیں۔ کالج کا نصاب چار سال کا ہے۔ تعلیم کے بعد ان میں سے
 وہ طلبہ کو مہارت کثرت دیتے ہیں۔ کالج میں تشیع، علم انسانیات، علم اضافی
 علم طبیعت اور امراض، علم نفس، طبی نفسیات، غذائیات صوم، دس طاعون
 دس جراثیم، طاعون حرکات، صحت مند ماحولین وغیرہ کی تعلیم دی جاتی ہے۔ طالب علم
 کو امراض کی طاعت خدائی کی بھی تعلیم دی جاتی ہے۔ جن میں کھدائی کے امراض،
 صحت کی امراض، غذائی ماحولین کے امراض، طبی نفس، امراض قلب، دس طاعون
 کھدائی، امراض، امراض خدو و استعمال، امراض جلد، امراض احصاب، امراض
 بسوں اور امراض اطفال وغیرہ شامل ہیں۔ ان میں نفسیات صحت کے مسائل کا
 دس خاص طور پر ہم پر اور نصاب میں اس کا خاص طور پر ذکر کیا جاتا ہے۔ تعلیم
 سے فراغت کے بعد طلبہ کو دیا جاتا ہے۔ اہداف تعلیم طلبہ کو مزید امتحان
 کے بغیر برٹش میڈیکل سوسائٹی میں کامیاب کیا جاتا ہے۔

بینکارا
 خط شدت وقت و کمال کا کمال، کمال کمال، کمال کمال

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،

اچھارہ، قبض، تھکے، دست

ہضم کی خسرانی —

یہ درد معدہ اور جگر کے دوسرے امراض کی کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کے دوا سے نہ صرف صحتیں خراب رہتی ہیں بلکہ کارہار اور زندگی کے دوسرے مسائل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا انداز اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کچھ ہیں کہ آپ وہی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا برا جسم کو نہ لگے، اور جرح بدن جو کہ خون ہی کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں رہتا بلکہ اضافی شہنا، سڑک جانا، منسلک ہوتا ہے اور جینا نڈھیر۔

ہمدردی کے لیے ہر طرح کی دوا بہتر و مطبوعہ میں چیدہ خری پونین اور اس کے قدرتی نکلیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی ہے جو ہضم کی جرح خرابیوں کو دھکے دے گی اور خصوصیت رکھتی ہوگی کارمینا، معدہ پر نہایت خوشگوار اثر کرتی ہے اور اس کے اضافی کو درد سے کٹتی ہے جو ہضم کے عمل کے لیے جو طریقہ غریب ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے جگر کے مسئلہ کرتی اور جگر کی جلد خرابیوں کو درد سے کٹتی ہے۔



چھڑک جلیں نیز اسیت پیت کا جلدی ہی نفع، ہضمی، پیت کا درد، کھنٹی دکھائی، درد شکم مثلی لگنے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا، نظام ہضم کو درست اور قدرتی کر نیکی یعنی دوا ہے ہر موسم اور ہر کہے جو اس پر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ قبل اور خوش ہے۔ با احتیاط استعمال کی جا سکتی ہے کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔



ہمدرد دو لاکھ (دقت)، پاکستان
کراچی، نمبر ۱۱۱۱

ایک عظیم مدد دوا

کہتے ہیں کہ اس کو نیری (بی بی مریم) سے نسبت ہو۔ دوسرے معتمدوں کا خیال ہے کہ اس کا یہ نام ملکہ نیری کے نام پر رکھا گیا ہو جو نہایت ممتاز شاہی خاندان کی راجہ ملکہ تھی۔

صدیوں تک پہچول جس گھسول کی زینتہ داد اس کے پھولوں کو کھٹکا
جس خدیبا یعنی دوشادہ تیا کسل کے کام میں لیا جاتا تھا۔ لکھ ازہ کے نلے
میں گیندے کے پھولوں سے نلاد کو رنگ دیا جاتا تھا اور خنازیری جتن کی یہ جھل
نظر بھی جانی تھی خشک حلوں میں ایک اس کے پھول ہوسے طہر پر کبل چکھنے تو
ان کو کھٹا کیا جاتا تھا کھٹکے کے لیے ان کو تیار کر کے میں کاغذ پر مٹیرہ مٹیرہ دیکھ
دیا جا تا اور پھر ان کو دفنا تو فنا الٹ پلٹ کر لے رہے ہیں۔ سوکھ جانے کے بعد کاف
کے مٹافوں میں مٹو کر دیا جاتا ہے۔ چکر گننے کے لیے نونہل بھی نکالا جاتا تھا۔

پہلے ہائی زبانوں سے طلبہ کے دل میں ان پھولوں کو ٹھوس اور
مستحکم قلب بنانے میں لیکن جدید طلبہ اور جدید باہمی اس نسبت کو دنیا کی
مسکرتنک کہ کہ ہیں۔ کاکیل شلہ کی جھلکیں اور چین اسو کنگ رسل
مغرب یا ہمارے گوشہ کے ہفتہ کے جہد میں کاکا پھلے کا بننا اتنے سے جانا رہا
اور عین میں بند - شانوں - مضبوطی پائندگی بسر کرنا پند کرتے ہیں۔ اس میں
اپنے اسٹوڈنٹس کی ناراضیوں میں صرف میں نظر آتے ہیں اور ہمارے اسلاف کے زمانے
کے طرح ہمارے باہمی غفلت کی الدیاں خشک پھولوں سے خالی ہوا ہمارے
کالیاں شعلوں اور حشامطل کو خوشیوار کہ کہ کام آتے تھے۔

ہیو شپٹ فوس (تقدیم ہدیہ کرنے کے لگ بھگ سو برس پہلے) نے اپنے افسانہ نگار کی
 شخصیت کے لیے ہدیہ کی شکل کے ساتھ نرا افسانہ لکھا ہے اور کہتے ہیں

میں تعلیم ملنے کے کسی پڑائے گھر میں بددعائی کڑکیاں پوسے نواح کے لیے گریا
 رہیں۔ چنانچہ ایک دن جس کے اسی سے مسلسل سترت و شالوائی کی نشا میں
 رہا میں جا کر سرفہ و سرفہ پر ہر وقت برستی رہتی تھی۔ مکان کے اندر
 ملی مشنری کے خندہ بگ یا گیس کے بے پھول سے آواز آتے ہیں جو کہ
 یہ سہرا پھول میں بڑی خوش مذاقی اور بے غفلت چلتے ہیں۔ یہ
 آواز پھولوں سے آواز آواز کے لیے نہایت سوزناں ہوتے ہیں۔ یہاں
 آواز کو گونگنے اور سوزناں کی دل دوزخوں کو بھر دیتی ہے اور
 یہ کہ پندہ معلوم ہوتا ہے۔ اگرچہ ہاتھ و قیمت پرستی کو یہ پھول بڑی
 اچھے ہیں کیونکہ گہرے میں سوزناں کی دل دوزخوں کے پھولتے اور سوزناں کے
 پھول پر اس کی پھولیں مشابہت ہیں۔ یہ ایک اس کی گڑی ہو۔ نو بجے تک
 اس کے سناں میں سے پھول اچھے ہیں اور شیک کے بعد پھول دوبارہ
 ہیں۔ انسان کی پیدائش میں اس کی طرف سے پھول باہر آتے ہیں۔
 اس کے پھول سے پھول پھولنے کے پھول کے پھولوں کی خصوصیت کی
 کہ وہ پھول پھول (WINTER'S TALE) میں لکھی ہیں

مجلس شورای اسلامی
مجلس شورای اسلامی

وہی کہ جس نے اس کی خدمت میں آکر دعا کی تو وہ دعا قبول ہوئی اور اس کے لئے دعا کی گئی کہ وہ اپنے آپ کو بچا لے۔

[illegible]

ہجومِ سہرا کیسے گزرائیں



ایک بڑی کدوت ہے کہ اگر بیڑوں میں ہے ابھی تک گئے ہو تو اس میں توپ لگا کر اس کا جاڑا ہٹے گا۔ چاندی کے گھڑیوں سے جو بھی کام بنے ہوں آپ کو چاندی کی رٹ کے ہاتھ میں ایک ایسے شخص کی باتوں پر کان دھرنا چاہیے جو عمر بھر جو محنت کا خرچہ کر رہا ہے۔

۶۔ مزاج اور نفسی جذبہ صحت کے سلسلے میں چونکا اور ہارپک ہیں۔

اب ان صرف مجھے دفعات کی تعداد ہی سے تفصیل ملے گی۔

یومیہ ورزش :۔ ورزش عمر کے ہر حصے میں ضروری ہے۔ خصوصیات کے ساتھ بھی اور ابتدائے طبع (خواہ مرد ہو یا عورت) میں ان لوگوں کے لیے جن کو جسمانی محنت سے زیادہ واسطہ پڑتا ہو، ورزش کی کمی سے حصولِ خستہ اور ننگ آلود ہو جاتے ہیں۔ مفید نتائج حاصل کرنے کے لیے ورزش پانچویں وقت کے ساتھ اور ظہر و عشاء کی جالی چاہیے۔ تازہ و صاف ہوا میں چلنا، سادہ ترین اور مفید ترین ورزشوں میں سے ہے۔ موثر اور پس کے روزانہ دو رواج نے ہمیں اس نعمت کی طرف سے غافل کرنا ہے۔

بہشت و نشت کی کئی چیز جہاں نہیں ہو سکتی۔ تیزی سے قدم بٹھا کر چلنے سے
سانس میں تیزی پیدا ہوتی ہے اور جلد مستعدی ادا آلہی کے ساتھ اپنا کام
کرتی ہے۔ گفتگو و عزت نظام باصاہب کی تعویذ، ابھوک اور مضمر میں اضافہ،
گروہوں اور خاندانوں کے اعضاء میں کوئی جس سے فضیلت کا اخراج ہوتا ہے، اس کا
بہ شہ فراموشی سے چند ہیں۔

چنے وقت مٹے نہیں بلکہ نگر سے سانس لیجے جسم کو ہر وقت کافی
 ناند دیا کی غرض سے دہن ہے۔ اس کے بیڑ زوالی ٹھنہ ہے، جسم کے اضمحلت
 سے بھر جاتے ہیں۔ کمال کمال کے مابعد اور جہاں رہا صفت سے مکن حرکت
 لیجے۔ پہل چلتا زندگی کے لازم میں سے ہے۔ اگر مکن جہاں کمال کے مقام پر

[illegible]

دوست غوثی سنانہ عورت کی اس معاملہ میں کہ بھی رائے ہو جو مشرقی
تہذیب کے اصولوں کے خلاف ہو۔ اگر کوئی عورت ایسی ہو جس کی
خوشبو کی بنا پر ان چند سفارشات اور
تعمیمات کے خلاف نہایت چہرے اپنے کی کوشش کرنا چاہیے۔
اگر وہ یہ عمل کرے تو اس میں ضرور ہے۔

میں نے اس کو دیکھا ہے۔
میں نے اس کو دیکھا ہے۔

۲۰۰۰

۱۔ کہ جہاں کچھ گناہگاروں کو سزا دی جائے وہیں بقیہ کے لیے پیکار ہو
۲۔ کہ جو لوگ اللہ سے ڈرتے ہیں اور اس کی راہ میں خرچ کرتے ہیں ان کے اجر کا بدلہ دینا

[illegible]

مجلس شورای ملی

کے خصل کو مدد مند رکھنے کے لیے استعمال میں آئے ہیں۔

سودا جو پختہ نہیں ہو سکا، جیسے گوشت، آتش، اور غیر اہل تو اہل پیدا
کندہ کی کاروبار نہ دیش دانتا شدہ دوشن اور مشرک وغیرہ میں مناسب اذن
بہت ضروری ہے۔ سبز رنگ پلوں سے کھڑا نہ نکلتا حاصل ہونے میں جیسے لوہا
سودا میں دیکھیں۔

گر ہری کی مناسبت سے غذا کا انتظام نہ ہونے کے تو پھی کے تیل اور اس
کے تیرہوں سے کام لیا جاسکتا ہے۔ اگر تندہ پھل کا تیل بہا جو تو اس کو پھلوں پر منو
نفرہ ہوں، سودا، آتش کے رنگ کے۔ تھوہ یا ہر سکتے ہے۔ لیکن پھل جیسے گوار
پھر گوارہ، نہ نہ فی ہنت میں ہے۔

پھر ہری کی صحت ظلت، چاندی میں ہری کی حفاظت انتہائی اہم ہے۔ ان کو
پھر جان میں رکھ۔ اور ہی زندگی کے آہم دشتا نہ سے مقابلہ کرنے کے لیے پھر
نفرہ ہوں، سودا، آتش کے رنگ کے۔ تھوہ یا ہر سکتے ہے۔ لیکن پھل جیسے گوار
پھر گوارہ، نہ نہ فی ہنت میں ہے۔

پھر ہری کی صحت ظلت، چاندی میں ہری کی حفاظت انتہائی اہم ہے۔ ان کو
پھر جان میں رکھ۔ اور ہی زندگی کے آہم دشتا نہ سے مقابلہ کرنے کے لیے پھر
نفرہ ہوں، سودا، آتش کے رنگ کے۔ تھوہ یا ہر سکتے ہے۔ لیکن پھل جیسے گوار
پھر گوارہ، نہ نہ فی ہنت میں ہے۔

پھر ہری کی صحت ظلت، چاندی میں ہری کی حفاظت انتہائی اہم ہے۔ ان کو
پھر جان میں رکھ۔ اور ہی زندگی کے آہم دشتا نہ سے مقابلہ کرنے کے لیے پھر
نفرہ ہوں، سودا، آتش کے رنگ کے۔ تھوہ یا ہر سکتے ہے۔ لیکن پھل جیسے گوار
پھر گوارہ، نہ نہ فی ہنت میں ہے۔

پھر ہری کی صحت ظلت، چاندی میں ہری کی حفاظت انتہائی اہم ہے۔ ان کو
پھر جان میں رکھ۔ اور ہی زندگی کے آہم دشتا نہ سے مقابلہ کرنے کے لیے پھر
نفرہ ہوں، سودا، آتش کے رنگ کے۔ تھوہ یا ہر سکتے ہے۔ لیکن پھل جیسے گوار
پھر گوارہ، نہ نہ فی ہنت میں ہے۔

پھر ہری کی صحت ظلت، چاندی میں ہری کی حفاظت انتہائی اہم ہے۔ ان کو
پھر جان میں رکھ۔ اور ہی زندگی کے آہم دشتا نہ سے مقابلہ کرنے کے لیے پھر
نفرہ ہوں، سودا، آتش کے رنگ کے۔ تھوہ یا ہر سکتے ہے۔ لیکن پھل جیسے گوار
پھر گوارہ، نہ نہ فی ہنت میں ہے۔

پہلے ہر صحت میں آتھ وھوینا اور صف حاجت کے بعد آتھ وھوڑا اثا بہت ضروری
ہے۔ منشی شہوبات مثلاً شرب وغیرہ سے سردی کی حفاظت کرنا سخت مضرت رسا
ہے۔ شرب وغیرہ سے سردی کی حفاظت کرنا نمونیا جیسے امراض کی اپنے اندر استعداد
بڑھاتا ہے۔ سردی کے موسم میں پینے کے لیے مائیکم بہترین چیز ہے۔ ہمارے ہرے
پوٹھ ہاڑوں میں اسی کے لڑو کھاتے تھے۔ یہ کاسی نزل اور پھٹنے کے امراض کے
لیے انتہائی مفید ہونے کے ساتھ ارزاں تھری بھی ہے۔ اسی طرح ادک اور ہدی کے
حصے، گنوار پالنے کا طوطہ وغیرہ بھی سردی سے مقابلہ کرنے کے علاوہ سردی کے جلد
امراض کے لیے بہترین غذا میں ہیں جو ہاڑوں میں جلد سے گھروں کا معمول ہوتی تھیں۔
اب تو اس سبکی دائرہ مقام صرف چارہ گئی ہے۔ اگر سخت محنت سے میان وغیرہ
ترجوا میں تو ان کو نور بدل ڈالتا ہے۔ تاکہ ان کی ٹھنڈک سے کر کے عطیعت کو ختم
نہ ہونے۔ اگر پھر سردی سے ٹھنڈے ہو جائیں تو ان کو کھ دے کپڑے سے خوب رگڑا
جاسکے۔

نفس کے مدد انفر سردی کا خاص مرض ہے۔ انفر نزل کا ٹوک اول تو
موسم کی برودت ہی ہے لیکن نہ کہے اور پھر میں اس کے علاوہ بہت زیادہ انداز
ہوتا ہے۔ یہ نانی طوطہ انفر نزل کے لیے سب سے بہتر علاج ثابت ہو چکا ہے۔ آجکل تو نالا
طوطہ خصوصی یرم، سلفا ڈرگس اور دوسری ضمیمات دواؤں سے کیا جاتا ہے۔ لا
خوشبویت خرمی اور دیگر حالات کا کھانا لکھ بغیر اس کو استعمال کر دیا جاتا ہے۔ یہ
دوائیں اگرچہ بہت دوا میں لیکن اپنی تیزی اور سمیت کی وجہ سے اسط ضمیمہ جاتا
ہو اس لیے ان کو سخت ضرورت ہی کی حالت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بلکہ
طاب نہ مل کا ناناں کی دوا نئی اور شست تاثیر ہی میں پوشیدہ ہے۔

دل اور دوق دویہ (خون کی رگوں) کی بیماریوں کے لیے بھی موسم سرما کا
موسم ہے۔ اس موسم میں دھت، قلب کے دھڑے زیادہ ہتے ہیں۔

زوتھم مرضوں سے زیادہ عام مرض ہے۔ مگر نگہ سب سے زیادہ مہموت
بیماری ہے۔ اس کے نسل کے مریضوں سے احتیاط ضروری ہے لیکن گرم سردی
گرمی سے دفعتاً دور ہوتا ہے۔ دیش تو نزل کی مہموت سے محفوظ رکھتے ہیں۔
جس لوگ نزل کی بیماری کو متعلق ہیں مہموت دار بیماری نہیں سمجھتے۔ دیکھتے ہیں کہ
جو بیماری کی چوٹی پر ناسانی آبادی سے سبکو دلیں دھڑاتے ہیں ان کو مریض
سردی سے خطرہ ہو جاتا ہے۔ یہ ایسا سال ہے جس کا ابھی تک جواب نہیں
پڑا ہے۔

پیدل چلکر جائیے اور آئیے، درن چندا شاپ پیدل چلکر بس میں بیٹھیے۔

لوٹے سخت ورزش نہیں کر سکتے ان کے جسموں میں کیسیائی حمل مست ہوتا ہے۔ اس لیے گرمی بھی کم پیدا ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے انھیں زیادہ گرم کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر معالج اجازت دے تو پچھ پڑوں اور شکم کے لیے پیادہ ورزش مناسب ہے، تنگ کپڑوں کو جسم سے علیحدہ کر دیجیے۔ ہوادار کرے میں سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ ہاتھوں کو جوڑ کر سر پر بلند کر دیجیے۔ آہستہ آہستہ ناک سے سانس لیکر سینے میں بھرے اور دس بیس سیکنڈ روکے رکھیے، پھر منہ کے لاتے آہستہ آہستہ چھوٹیے۔ سانس کے روکنے کے وقفہ کو بتدریج بڑھاتے جاتیے، لیکن ورزش تھک جانے کی حد تک کہی نہیں کرنا چاہیے۔

آرام اور نیند : باقاعده نیند اور آرام کے بغیر جسم کے اعضا بہت جلد بڑھتے خستہ ہو جاتے ہیں۔ اس لیے یہ لازمی ہے کہ کام اور ورزش سے جو توانائی صرف ہوتی ہے اسے کامل آرام اور پرسکون نیند سے پورا کر کے مناسب توازن کو برقرار رکھا جائے۔ جاڑے میں تندہی آدی تو عام طور پر پیشی نیند ہوتی ہے لیکن نیند کی مقدار کی ضرورت عمر اور پیشہ کے اعتبار سے مختلف ہوتی ہے۔ عام طور پر ایک اوسط درجہ کے بالغ آدمی کو سات آٹھ گھنٹے ضرور سونا چاہیے۔ بچوں کے جسمانی افعال چونکہ زیادہ تیز ہوتے ہیں اس لیے انھیں زیادہ دیر سونے کی ضرورت ہوتی ہے اور اسی لیے وہ جلد تھک جاتے ہیں۔ معمر لوگوں کو بعض اوقات رات کو کم ضرورت ہوتی ہے یا وہ زیادہ دیر تک سلسل نہیں سو سکتے۔ اس کا تدارک یہ ہو کہ وہ دن کو کبھی کبھ دیر سویا کریں۔ اکثر بوڑھوں کو تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کچھ دیر کے لیے چھپکی لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

سردی کے موسم میں کمرے کی حرارت مناسب درجہ پر ہونی چاہیے۔ امیر لوگ سونے سے پہلے مصنوعی طریقے سے بجلی کے ذریعہ کمرے کو گرم کر سکتے ہیں۔ گرم لیکن تازہ ہوا کی کمرے میں آمد و شد بہر حال ضروری ہے۔ بستر آرام دہ، مسطح اور نرم ہونا چاہیے۔ نیچے کو نرم اور اس حد تک اونچا ہونا چاہیے کہ دماغ اور قلب میں دوران خون آسانی کے ساتھ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے نیند میں خلل پڑتا ہے۔ اس نکات کے لیے ادنیٰ موزن کے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ یا سونے سے پہلے بستر کو گرم پانی کی بوتلی سے گرم کیا جاسکتا ہے۔ گرم بوتلی کو سونے سے ایک گھنٹے پہلے بستر پر رکھ دیا جائے اور لیٹنے سے پہلے ضرور ہٹالیا جائے۔ بعض لوگ برقی کپل کے استعمال کو ترجیح دیتے ہیں۔

پیروں کی ٹھنڈک کے لیے یہ ورزش اچھی ہے۔ بستر پر سیدھے لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو خوب اچھی طرح پھیلا لیں۔ انگلیوں کو جس درمکن ہوا باہر کی طرف جھکائیں اور ایڑیوں کو اندر کی طرف کھینچیں۔ پھر انگلیوں کو اندر کی طرف جھکائیں اور ایڑیوں کو باہر کی طرف بڑھائیں اور جب تک پیر گرم ہوں اسی طرح کرتے رہیں۔ اس طریقے سے پیر کے تلوئی میں خوں کا دوران تیز ہو جاتا ہے۔

جاڑوں میں بھی اعتدال سے زیادہ کھانا یا بہت گرم اور ٹھوک اشیاء کا سونے سے دو تین گھنٹے پہلے استعمال کرنا مناسب نہیں ہے۔ اگر ضروری معلوم ہو تو کھانا دو دو یا اسی قسم کی کوئی اور چیز دماغ کو آرام دہ حالت میں رکھنے اور نیند کو آسان کرنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔

لباس : لباس کا کام جسم کی حرارت کی حفاظت کرتا ہے تاکہ حرارت ہوا اور بارش سے ضائع نہ ہو اور جسم خارجی اشیاء کی رگڑ سے محفوظ اور خارجی گرمی سے بچاؤ۔ ان معنی مقاصد کے علاوہ کپڑا جسم کو آراستہ کرنے کے لیے بھی پہنا جاتا ہے۔ یہ مقصد نسبتاً بہت کم اہم ہے۔

جاڑے میں لباس کو ٹھنک حد تک ہلکا ہلکا ہونا چاہیے لیکن اس کے ساتھ اس کا گرم اور آرام دہ ہونا ضروری ہے۔ جاڑے کے لباس کا ڈھیلہ ہونا بھی ضروری ہے۔ ڈھیلہ لباس سردی سے زیادہ بچاتا ہے اور اعضا کو آزادانہ حرکت سے نہیں روکتا۔ لباس کو سامنے جسم پر اوپر سے نیچے تک ہونا چاہیے۔ بھاری کپڑوں کو انائی خواہ خواہ زیادہ صرف ہوتی ہے۔ نیچے پہننے کے کپڑے یا تو خاص اون کے ہوں یا اون دشیم اور رٹنی سے مرکب ہوں۔ بچے کو زیادہ گرم کپڑے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ وہ بالوں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے گرمی خارج کرتا ہے۔ بچوں کے ہاتھوں اور ٹانگوں کو عموماً برہنہ رکھا جاتا ہے۔ یہ بہت غلط طریقہ ہے، اس کو جلد از جلد ختم ہونا چاہیے بڑی عمر کے لوگوں کو دوران خون کو منظم رکھنے اور بدن کی گرمی کو محفوظ رکھنے کے لیے زیادہ گرم کپڑوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ نکتہ یاد رکھیے کہ اگر ہاتھ اور پیر اور سر اور کان گرم کپڑے سے ڈھکے ہوئے ہوں تو پھر بقیہ جسم کو زیادہ گرم کپڑے کی احتیاج نہیں رہتی۔

غذائے : جاڑے کے موسم میں حیوانی روغنیات جیسے مکھن، دودھ، ہالائی، پنیر وغیرہ اور شکر و نشاستہ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے یعنی ایسی غذاؤں کی جو جسم کو حرارت اور توانائی بہم پہنچاتی ہیں۔ بعض حیاتیاتی غذائیں جیسے گندم کی روغن جس میں سے بھوسی چھانکائی گئی ہو، جگر، اڑھے، سبز ترکاریاں، سنہرے اور

صحت کے افعال کو درست رکھنے کے لیے استعمال میں رہنے چاہئیں۔

معماریہ پڑھیں (موادِ لحمیہ) جیسے گوشت، اندھے اور پتھر اور توانائی پیدا کرنے والی کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ، روغن اور شکر وغیرہ) میں مناسب ازن ہمیشہ ضروری ہے۔ سبز ترکاریوں سے کارآمد نکلیات حاصل ہوتے ہیں جیسے لوہا، فاسفورس اور کیلیم۔

اگر سردی کی مناسبت سے غذا کا اہتمام نہ ہو سکے تو پھلی کے تیل اور اس کے آمیزوں سے کام لیا جاسکتا ہے۔ اگر سادہ پھل کا تیل لینا ہو تو اس کو پھلوں (مثلاً ستترہ لیموں یا سیاہ انگوروں کے رس کے ساتھ لیا جاسکتا ہے۔ ایسے پھل جیسے کھجور، انجیر، آلو بخارہ قدرتی یقینات میں سے ہیں۔

پیروں کی حفاظت: جاڑوں میں پیروں کی حفاظت انتہائی اہم ہے۔ ان کو صحیح حالت میں رکھنے، اور نئی زندگی کے آلام و شدائد سے مقابلہ کرنے کے لیے شہر آرام اور حفظہ صحت کے اصول کی پابندی درکار ہے۔ آج پیروں کو مشکل ہی مناسب ورزش میسر آتی ہے اور حد سے زیادہ کھڑے رہنے کی وجہ سے آرام بھی نہیں ملتا۔ آج کل چلتا، رتی کو ہاتھوں میں لے کر اس کے اوپر سے کودنا اور ایسے گیم جن سے قدرتی ورزش ہو، عورتوں اور مردوں دونوں کے لیے بہت ضروری ہیں۔ جو باہمی آرام دہ اور ہلکا ہونا چاہیے۔ غلط قسم کے جوتے جن سے پیروں کا دورانِ خون رکتا ہو یا ان پر باؤ پڑتا ہو یا رگڑ لگتی ہو، پیروں اور ان کی قدیوں کے لیے نہایت مضرت رہاں ہیں۔ بدقسمتی سے تکلیف دہ جوتوں، اونچی ایٹری اور تنگ پنچے کے نقصانات اکثر جوانی میں محسوس نہیں ہوتے اور ان کے نقصانات کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب تدارک محال ہوتا ہے۔ اگر آدمی دو چوڑی جوتے رکھے تو بہتر ہے، کیونکہ ایک چوڑی جوتے کو ایک دن تک پہنچنے پہنچنے کے بعد اس میں چوبیس گھنٹہ چوبیس گھنٹہ رہنے کے ساتھ جاڑے میں سوکھنے کے لیے ۲۴ گھنٹے لیتا ہے۔

شخصی و مزاجی حفظِ صحت: چونکہ مزاجی خصوصیات تعداد میں کثیر اور پیچیدہ قسم کی ہوتی ہیں۔ اس لیے ان کے متعلق اپنے طبیعت مشورہ کرنا بہتر ہوگا۔ جو لوگ نزلہ اور سینے کے امراض میں جلد مبتلا ہو جاتے ہیں انہیں بغیر بھاریں نہ جانے حد سے زیادہ گرم اور بند کپڑوں میں رہنے سے بچنا چاہیے۔ دن میں چند مرتبہ گرم سیال نمکین وغیرہ کرتے رہنا چاہیے۔ منہ میں کسی لیے قرص کا رکھنا مفید ہوتا ہے جو سانس اور گلے کی حفاظت کرتی ہو۔ بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ کتنی عام نکلیات اور امراض جسم میں منہ اور حلق کے راستے سے داخل ہوتے ہیں۔ چھانچو کھانا کھانے

سے پہلے برصورت میں ہاتھ دھو لینا اور رفع حاجت کے بعد ہاتھ دھو ڈالنا بہت ضروری ہے۔ منشی مشروبات، مثلاً شراب وغیرہ سے سردی کی محافظت کرنا سخت مضرت رسا ہے۔ شراب وغیرہ سے سردی کی محافظت کرنا نمونیا جیسے امراض کی اپنے اندر استعداد برٹھانا ہے۔ سردی کے موسم میں پینے کے لیے ماڈر آئکم بہترین چیز ہے۔ ہمارے بڑے بوڑھے جاڑوں میں ایسی کے لڈو کھاتے تھے۔ یہ کھانسی نزلہ اور سینے کے امراض کے لیے انتہائی مفید ہونے کے ساتھ ارزاں تدریجی ہے۔ اسی طرح ادک اور ملہدی کے حلوی، گنوار پٹھے کا حلوی وغیرہ بھی سردی سے مقابلہ کرنے کے علاوہ سردی کے جملہ امراض کے لیے بہترین غذائیں ہیں جو جاڑوں میں ہلکے گھروں کا معمول ہوتی تھیں۔ اب تو ان سب کی قائم مقام صرف چار رہ گئی ہے۔ اگر سخت محنت سے بنیان وغیرہ تر ہو جائیں تو ان کو نو ذرا بدل ڈالنا چاہیے تاکہ ان کی ٹھنڈک سے کمر کے عضلات کو ٹھنڈ نہ پہنچے۔ اگر سردی سے ٹھنڈے ہو جائیں تو ان کو کھردرے کپڑے سے خوب رگڑو۔ چلے۔

نزلے کے بعد انفلو نزلہ سردی کا خاص مرض ہے۔ انفلو نزلہ کا محرک اول موسم کی برودت ہی ہے لیکن بند کپڑے اور بھیر میں اس کے حملہ کا بہت زیادہ اندیشہ ہوتا ہے۔ یونانی علاج انفلو نزلہ کے لیے سب سے بہتر علاج ثابت ہو چکا ہے۔ آجکل نونیا کا علاج خصوصی سیرم، سلفا ڈرگس اور دوسری ضد حیات دواؤں سے کیا جاتا ہے اور خصوصیت مزاجی اور دیگر حالات کا لحاظ رکھے بغیر اس کو استعمال کر دیا جاتا ہے۔ یہ دوائیں اگرچہ بہت زود اثر ہیں لیکن اپنی تیزی اور سمیت کی وجہ سے اصل ضد حیات ہیں اس لیے ان کو سخت ضرورت ہی کی حالت میں استعمال کیا جانا چاہیے۔ اب تک خواب رد عمل کا راز ان کی زود اثری اور شدت تاثری میں پوشیدہ ہے۔

دل اور عروقِ دمویہ (خون کی رگوں) کی بیماریوں کے لیے بھی موسم سرما خطرناک موسم ہے۔ اس موسم میں وجع القلب کے دورے زیادہ پڑتے ہیں۔

نزلہ تمام مرضوں سے زیادہ عام مرض ہے، کیونکہ یہ سب سے زیادہ چھوٹا و بیماری ہے۔ اس لیے نزلے کے مریضوں سے احتیاط ضروری ہے لیکن اگر ہم سردی اور گرمی سے دفعتاً دوچار نہ ہوتے رہیں تو نزلے کی چھوٹ سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ بعض لوگ نزلہ کی بیماری کو متعدی یعنی چھوٹ دار بیماری نہیں سمجھتے۔ وہ کہتے ہیں کہ جو پہاڑیوں کی چوٹی پر انسانی آبادی سے سینکڑوں میل دور رہتے ہیں ان کو محض سردی سے نزلہ ہو جاتا ہے۔ یہ ایسا سوال ہے جس کا ابھی تک جواب نہیں بن پڑا ہے۔

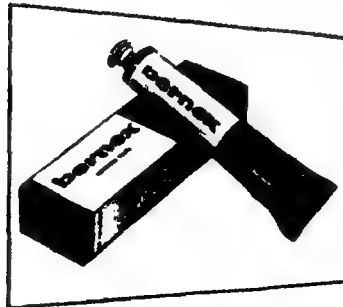
معمولی جھونکے سے اسے سردی لگ جاتی ہے اور نزلے کا شکار ہو جاتا ہے۔ آنسوؤں کو صاف رکھنا بھی نزلہ سے محفوظ رکھتا ہے۔
بہر حال جاڑے سے ہرگز خوف مت کھائیے بلکہ مناسب غذا و ورزش اور مقویات کے ذریعہ اپنے جسم کو تندرست اور توانا بنانے کے لیے یہ بہت اچھا نہایت سازگار موسم ہے۔ اس موسم سرما میں آپ اپنے جسم کو آئندہ گرمی کے موسم سے مقابلہ کرنے کے لیے تیار کر لیجیے اور سردی کے موسم کی آمد کو غنیمت سمجھیے۔

جیسا کہ ہم پہلے کہ چکے ہیں، خصوصی مزاج کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اگر کھڑکی درازی دیر کے لیے کھل جائے تو ایک لٹکا کو فوراً پھینک آجاتی ہے اور جب کھڑکی کھلتی ہے وہ چھینکتی اور جھینکتی ہے۔ دوسری لڑکی جو اس کے پاس ہی بیٹھی ہوتی ہے اس کی اس بات پر ہنستی ہے۔ بلکہ ہر مرتبہ کھڑکی کھلنے پر ٹھنڈی ہوا سے لطف لیتی ہو۔
نجان اور بھوک کا بھی امراض کی مقبولیت پر بہت اثر پڑتا ہے۔ ایک شخص گھر سے باہر ساڑھے دن تک سردی سے دوچار رہتا ہے لیکن کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا، لیکن جب وہ دن بھر کی محنت کے بعد بھوکا اور تھکا ماندہ گھر لوٹتا ہے تو ہوا کے



فوری اثر اور
مکمل سکون کے لیے
ہمدرد بام کی
ترقی یافتہ اور
مؤثر شکل

درد سر، نزلہ و زکام، کھانسی، ناک کے بند ہو جانے، سینے کی جکڑن، گلے کی خرابی، مسمیٰ تکلیف، عرق النساء، نفیس، جوڑوں کے درد، جلنے، چوٹ لگنے، مچھ آجانے، کبڑوں کے کاٹ کھانے اور روزمرہ کی مختلف تکلیفوں کو رفع کرنے کے لیے "برنیکس" نفیس اور موثر دوا ہے۔
بچوں کے لیے بھی اتنی ہی مفید



برنیکس

درد اور تکلیف میں فوری
سکون پہنچاتی ہے

ہمدرد



بچے کو بول و براز کی تربیت کب اور کیسے دی جائے

کرنے کے قابل نہ ہو جائے۔

بچے کو پہلے پاخانے پر قابو حاصل ہوتا ہے۔ پاخانے کی عادت ڈالنے کے لیے عجلت مناسب نہیں ہے۔ بچے سے ”ہتھ“ ہونے کی توقع نہیں کرنی چاہیے۔ لیکن جب اس میں سیکھنے کی اہلیت پیدا ہو جائے تو آپ کو کس طرح بتانا چاہیے اس غرض کے لیے حسب ذیل امور کے ظاہر ہونے کا انتظار کرنا مناسب ہوگا:-

۱- اس کی عمر اتنی ہو جائے کہ وہ صفائی ستھرائی کو سمجھنے لگے۔ یہ بات بچہ خاندان کے دوسرے لوگوں کو دیکھ کر تدریج سیکھتا ہے۔

۲- جب اس کے پاخانے کے اوقات میں خاصی باقاعدگی پیدا ہو جائے۔

۳- جب آپ معمولی اشاروں کو سمجھنے لگیں (مثلاً بچے کا تھوڑی دیر کے لیے غلط فطرت ساکس وصامت ہو جانا یا کوٹھنا یا براز کو دفع کرنے کی کوشش میں چہرے کا شرمخ ہو جانا وغیرہ)

۴- جب وہ آمادگی کے ساتھ پاخانے کے لیے بیٹھنے پر رضامندی کا اظہار کر رہے ہوں۔ اکثر بچے ایک سال سے پہلے پاخانے کی عادت کو سیکھنے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ آمادگی سے سیکھنے کی عمر عام طور پر ایک یا ڈیڑھ سال یا دو سال ہے۔ اگر بچے کے ساتھ شروع سے زبردستی نہیں کی گئی ہے تو جب وہ سیکھنے کی عزتک پہنچتا ہو تو اس پر بہت آسانی سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ بعض بچے عادات کو اختیار کرنے میں وقت محسوس کرتے ہیں۔ ایسے بچے ایک سال کے بعد ناگہانی حوادث سے بڑی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔

پہلے یہ اطمینان کر لینا چاہیے کہ بچہ پاخانے کے لیے بیٹھنے میں سکون محسوس کرتا ہے۔ اگر پاخانے کی کرسی نیچی ہو تو اسے خوف نہیں معلوم ہوتا۔ اگر کرسی آرام دہ اور مضبوط ہو اور فیتا بھی مضبوط ہو تو بعض بچے اونچی جگہ سے بھی نہیں ڈرتے لیکن

جب کبھی آپ کی کوئی پڑوسن آپ کو بتائے کہ اس نے شروع ہی سے بچے کو بول و براز (پیشاب پاخانے) کی تربیت کیسے دی تو اس پر کان نہیں دھرنا چاہیے۔ آپ اس کا صرف یہ مطلب لینا چاہیے کہ خود اس نے بول و براز کی تربیت کیسے دی ہے۔ بچے کی حرکات و سکنات کو سمجھنے کی تربیت حاصل کی ہوگی، یا وہ بچہ محض جن علاقوں سے اس قسم کا ہو گا کہ اس کو دوسرے عام بچوں کے برخلاف باقاعدہ دفعوں سے پیشاب پاخانے کی احتیاج ہوتی ہوگی۔

اگرچہ پورے گندے نہ کرے تو اس میں یقیناً وقت کی کفایت ہوتی ہے۔ جن پر خیال کر کے اپنے آپ کو قوف نہ بنائیے کہ بچہ ایک سال سے پہلے اپنے متناہیوں پر کنٹرول کرنا سیکھ سکتا ہے۔ جس چیز کو آپ کنٹرول سمجھتی ہیں وہ دراصل آپ کا بچے کی فراغت کے متعلق دھیان رکھنا ہے۔

اس بات پر زور دینے ہی کی کیا ضرورت ہے؟ اگر آپ نے اس معاملے میں بہت جلد طرح ڈالنے کی کوشش کی تو یہ بات آپ کے اپنے لیے اور بچے کے لیے بھی مصیبت بڑھ جائے گی۔ بچے میں یہ احساس پیدا ہونے لگے گا کہ ماں اس کو ستاتی ہے اور کی دہم ہے۔ اس کو وہ ایسی چیز کے لیے مجبور کرتی ہے جس کے لیے وہ اس وقت آمادہ ہی ہوا اور اس زبردستی سے ماں اور بچے کے باہمی تعلقات مروج ہونا شروع ہو جائیں گے۔

شروع میں بچہ کسی قسم کے اشارے کے بغیر اپنے فضلات خارج کر دیتا ہے اور جسم سانس لینے اور کھانے سے لیکر اخراج فضلات تک کے وظائف و افعال میں روتھے پر شین کی طرح کام کرتا ہے۔ عام طور پر اس کا نظام اعصاب نہایت

کے ساتھ نشوونما پا کر اس قابل ہوتا ہے کہ وہ شعوری طور پر بول و براز کو روک دینے کرے۔ وہ ایسا کرنا اس وقت تک نہیں سیکھ سکتا، جب تک وہ اس پر پہنچ جائے کہ وہ اپنے جذبات اور اس مخصوص جگہ کے مابین ملاقات پیدا

کپڑے کم دھونا پڑیں بلکہ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کا بچہ آپ کا مخا
نافران ہونے کے بجائے آپ کے ساتھ تعاون کرے۔

اگر آپ بچے سے بہت زیادہ توقع نہ رکھیں اور اس کو بچہ ہی سمجھیں تو ہر
اس کے قول یا فعل میں انہیں سے سابقہ کرنا نہیں پڑے گا۔ بول و براز میں
متابعت عادات و اطوار میں راستی کی ابتدائی ملا متوں میں سے ایک ہو۔ اچھا
یہ خود ہم پر موقوف ہو۔ بچہ کا تعاون خود ہمارے اپنے عمل پر موقوف ہو۔

دوسری بات یہ ہو کہ اگر بچہ حاجت روائی کے وقت گندگی سے کھیلنے
وقت نفرت کا اظہار نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس میں گندگی کی تیز نہیں ہو تو
گندگی سے آلودہ ہو جائے تو اسے خاموشی سے صاف کر دینا چاہیے اور کچھ
چاہیے اس کی اس بات پر چونکنا یا اس کو برا بھلا کہنا خود آپ کی نا اہمی کو
پہلے تو آپ نے حاجت کر لینے پر اس کی تعریف کر رہی تھیں اور اب منہ پھر کر
لگیں تو بچہ اس روش سے سراسیمہ اور دہشت زدہ ہو جائے گا۔

بعض اوقات بچہ رنج حاجت کے وقت اپنے جنسی اعضا سے کہے
یا رہنہ ہونے کی صورت میں ایسا کرتا ہے۔ یہ ایک عادت ہو، اس پر
بہتر ہے کہ ایسی صورت میں بچے کے اٹھ میں کوئی کھڑا نڈا دے دیا جائے
”نا۔ نا۔“ کہہ کر اس کو انھن میں نہیں ڈالنا چاہیے، بلکہ اس نا۔ نا۔ نا۔
وقت کے لیے بچہ رکھنا چاہیے جبکہ ان کے استعمال کی حقیقی ضرورت
پیشاب کی عادت کی تربیت :- ایک سال تک بچے پیشاب پر قابو
ستعد نہیں ہوتے، دو سال یا اس کے کچھ بعد تک بچے کو اس معاملے میں نہ چا
واقعہ یہ ہے کہ بچے کی سیکھنے کی استعداد کے معاملے میں بہت مختلف ہوتے ہیں
شروع کر دیتے ہیں اور بعض دیر میں سیکھتے ہیں۔ عام طور پر بچوں کے پیشاب
کا آغاز کیا جاسکتا ہو مثلاً اگر ایک بچہ چھ ماہ ڈھکے بعد پیشاب کرتا
یا نیند سے اٹھنے کے بعد پیشاب کرتا ہو تو یہ نہایت معقول بات ہوگی
اسے نرمی کے ساتھ پیشاب کرادیے کی کوشش کی جائے۔

اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بچہ کو دن میں چند مرتبہ
حاجت کے لیے نہ بٹھایا جائے اور اس کے دلچسپ کھیل میں مداخلت
اسی وقت کرنا چاہیے جب وہ خوشی سے آلودہ ہو۔ اگر اس معاملے میں
گیا تو وہ سیکھنے سے انکار کرے گا۔ دو کیوں کے معاملے میں دیکھا
سے ذرا جلد سیکھنے لگتی ہیں۔

اکثر بچے ادنیٰ کرسی کے خلاف احتجاج کرتے ہیں۔ آپ کا منصوبہ جس قسم کا بھی ہو اس
بات کا خیال رکھنا بہت ضروری ہو کہ بچہ ڈرتے نہ پائے۔

شرع میں بچے کو بہت تعویذی دیر کے لیے بٹھائیں۔ بعد میں اگر وہ بٹھائے
رکھنے پر رضامند ہو تو بٹھائے رکھیں ورنہ فوراً اٹھالیں۔ پاخانہ آنے یا نہ آنے بچے
کو جلد اٹھالینا چاہیے۔ نشست کا عادی ہو جانے کے بعد کچھ دیر زیادہ بھی بٹھایا
جاسکتا ہے لیکن اس مدت کو پانچ منٹ سے کسی صورت میں متجاوز نہ ہونا چاہیے۔
بچہ پچھلا میٹے رہنا پسند نہیں کرتا۔ اس نئے عمل کو اس کے لیے باعث نفرت نہ بننے
دیا جانا چاہیے۔

بول و براز کی عادت ڈالنے کے سلسلے میں بچہ کی امداد ماؤں کے لیے اکثر
ایک دشوار مرحلہ ہوتا ہے۔ پاخانہ پر قابو پالینے کے بعد پیشاب کی باری آتی ہے۔
بچے نماں کی اسی امداد کو بٹھائے امداد کے جنگ سمجھنے لگتے ہیں اور اس کی مرضی کو پورا
کرنے سے انحراف کرتے نکلتے ہیں اور اگر بچہ ایک مرتبہ اپنی جنگ میں جیت جائے اور
اس کی ضد پوری ہو جائے تو پھر کوئی ماں بچے پر اپنا کنٹرول قائم نہیں کر سکتی بلکہ اسے
بچانے کی احتیاج بھی ہوگی تو وہ اسے دبا ڈالنے کی کوشش کرے گا۔ لیکن اگر ماں اس
قسم کی جنگ سے گریز کرے تو بچہ بہت آسانی سے اور رضا کارانہ قابو میں آجاتا ہوا
ماں کی سرپرستی کو بخوشی قبول کر لیتا ہے۔

کلیدی نکتہ یہ ہو کہ بچے کو رنج حاجت کو ایک دشوار اور قابل نفرت بات سمجھنے
لاموقع نہیں دینا چاہیے۔ تربیت میں جلدی معاہدہ نہیں بلکہ خارج یا مانع ثابت ہوتی
ہو۔ یہ بات پیش نظر رکھنا ضروری ہو کہ آپ کا بچہ آخر ایک ”فرد“ ہی ہو جو اور دوسرے نام
بچوں سے مختلف ہے۔ امور اختلاف کو سمجھاری کے ساتھ ٹوٹ کرتے رہنا چاہیے بعض
استثنائی صورتوں میں بچے ایک سال سے پہلے ہی کچھ سیکھنے لگتے ہیں اور ماں کی تربیت
کی برضا و رغبت پذیرائی کرتے ہیں۔ کبھی محض اتفاق سے بچہ کو اسی وقت اجابت ہوتی
ہو جس وقت پاخانہ کے لیے بٹھایا جاتا ہے۔

اگر آپ بچے کے صبح جگ برفاٹھ ہونے کی صورت میں اپنی خوشنودی کا اظہار
تو بچہ دوسری مرتبہ بھی آپ کو خوش کرنا پسند کر لگا لیکن یہ یاد رکھیے ایک طویل عرصہ تک
بچہ اسی کرسی پر بیٹھا پسند کرے گا جب وہ ضرورت محسوس کرے گا اور یہ خوش نصیبی
کی بات ہو کہ بچہ خود اپنی ضرورت محسوس کر لیا کرے۔ اگر کوئی شخص اس بات پر تعجب
کرے کہ آپ کا بچہ اب بھی کپڑے خراب کر دیتا ہے تو آپ کو خیال کرنا چاہیے کہ آپ خود
اس بات کو اس سے بہتر سمجھتی ہیں۔ آپ کو اس بات کی فکر نہیں کرنا چاہیے کہ آپ کو



۵۸۹/۶۷

مریض پر غنودگی طاری ہوگئی اور قلعے کے گیارھویں دن وہ چل بسی۔

۳۳ نمبر کا کیس ایک لڑکے کا ہے جو انجیکشن سے پہلے بالکل تندرست تھا۔ آٹھویں دن عام کسل و ماندگی کے آثار شروع ہوئے۔ اس کے ساتھ درد مزہا چکر اور متلی شروع ہوگئی۔ یہ علامات بڑھتی رہیں۔ اگلے دن گردن میں اکڑن پیدا ہوگئی۔ پندرھویں دن دونوں ٹانگوں اور شکم کے عضلات میں فاج دیکھا گیا، جس کے ساتھ بول و براز بھی موقوف ہو گئے۔ اسی حالت میں لگنے اور بات کرنے میں دقت محسوس ہونے لگی۔ بالآخر انجیکشن کے بیسیوں دن تیز بخار کی حالت میں اس نے دم توڑ دیا۔ اس لڑکے کی عمر دس سال کی تھی۔

ہمارے خیال میں اس کتاب کی قدر و قیمت ان درجنوں کیسوں کے سریری و معروضی بیان پر موقوف ہو جو انجیکشنوں کی وجہ سے مرگ مفاعیات سے دوچار ہوئے۔ ہم بہت خاموشی سے انجیکشن لگوانے کے مادی ہو چکے ہیں۔ ڈاکٹر معمولاً بچوں کو انجیکشن لگاتے ہیں اور اکثر یہ انجیکشن والدین سے مشورہ کیے بغیر لگاتے جاتے ہیں۔ ہمارا خیال یہ ہے کہ متوقع نفع کو ان ممکنہ شدید خطرات سے تولنا ضروری ہے جو پیش آسکتے ہیں۔

انٹرنیشنل میڈیکل ڈائجسٹ (فروری ۱۹۹۱ء) میں مجوزہ انجیکشنوں کا گوشوارہ شائع ہوا۔ یہ بچوں کے لیے انجیکشنوں کی تازہ ترین فروری جو اس وقت کے پیڈیاٹریک ہیرلڈ سے لی گئی ہے۔ ایک اچھی خاصی مصیبت ہو جس سے ایک بچہ

یہ بات تو تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ انجیکشن یعنی ٹیکے سے دماغ میں ہوتا ہے۔ اس بات کا امکان اس وقت زیادہ ہوتا ہے جبکہ یہ ٹیکے دوسال کے بعد لگائے جائیں۔ اسی لیے ایک یورپین ملک میں تو یہ قانون بنادیا ہے کہ اگر دو سال سے اوپر کی عمر کے بچہ کو پہلے پہل انجیکشن دیا نہ تو ماں باپ کی خصوصی اجازت طلب کرنا ہوگی اور یہ بتانا وہ اس عمل کے خطرات سے آگاہ ہیں۔

نیدرلینڈ کے ماہرین امراض دماغ و اعصاب سوسائٹی نے ایک پوری کتاب انجیکشنوں اور قلعوں کے مسائل امدان کے خطرات پر ۱۹۹۰ء میں شائع کی تھی۔ بائیو ٹیورین کی تصنیف ہے جس میں انھوں نے مریضوں پر پہلے اور اپنے کے مشاہدے قلمبند کیے ہیں۔ اس میں علامات اور علاج کے نتائج کو بھی تفصیل سے بیان کیا ہے۔ یہ بات ہمیشہ کے لیے وضاحت کے ساتھ سامنے آچکی ہو کہ ٹیکہ اگر تھوڑی دہری حد تک ضرور آئندہ بیماری کے حملے کا سبب ہوتا ہے۔

قلع زہد بعد میں کب حالت سے دوچار ہوتا ہے۔ وہ اس کتاب میں وہ حالات کے اقتباس ہی سے بخوبی واضح ہو سکتا ہے۔ مثلاً کیس نمبر ۴۸ کی کاکیس ہے۔ یہ لڑکی انجیکشن سے پہلے بالکل تندرست اور صحت مند لڑکی تھی۔ کے بعد اس کے بدن پر آہستہ آہستہ کپکپے پڑنے شروع ہوئے اور نوے روز مایاں ہو گئے اور بالوں کے چاروں طرف کی جلد سرخ ہوگئی۔ اس کے بعد

کو گردنا ہوگا۔ یہ انجیکشن گیارہویں یا بارہویں مہینے سے شروع ہوتے ہیں اور کہیں ۱۶ برس کی عمر میں جا کر تمام ہوتے ہیں۔ ان میں آٹھ خالص الاطفال (دولوں) کے انجیکشن بھی شامل ہیں۔ دوا انجیکشن چھپکے ہیں۔ پانچ انجیکشن خناق، کالی کھانسی اور کزاز کے ہیں اہمیت بالعموم کے خناق اور کزاز کے ہیں۔

ہم تلقی علاج کی اس حقیقت مندانہ رسم کے سختی سے مخالف ہیں اور صرف اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ جو شخص صحیح غذا استعمال کرتا ہے اور دعویٰ طور پر جسم کی حفاظتی تدابیر پر عمل پیرا رہتا ہو وہ قدرتنا وائرس کے حملوں کی ممانعت کر سکتا ہے۔ ہم خون میں اجنبی اور زہریلے عناصر کو داخل کرنے کے قائل نہیں ہیں اور ایسے طریقے کو جسم کے لیے سخت مضرت رساں خیال کرتے ہیں۔

یہاں پولیو ویکسین کی مقدار و تعداد میں ہوش ربا اضافہ کی طرف اشارہ کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے جس کا آغاز ۱۹۵۴ء میں ہوا تھا۔ جب یہ نئی نئی رائج ہوئی تو دعویٰ کیا گیا کہ صرف ایک انجیکشن بچے کو سببیت کے لیے مرض سے محفوظ رکھنے کے لیے کافی ہوگا۔ اس کے بعد کہا گیا کہ ازراہ احتیاط دو انجیکشن لگوانا بہتر ہوگا۔ اس کے بعد بتایا گیا کہ تین انجیکشن ضروری ہیں۔ اس مرتبہ بہتر نہیں بلکہ ضروری و لازمی کہا گیا۔ یہ مقدار کئی سال تک کافی سمجھی گئی۔ اس کے بعد ہدایت کی گئی کہ چار انجیکشن دیے جائیں۔ اس پر بعض ڈاکٹروں نے کہا کہ ہر سال ایک انجیکشن لگوانا جائے اور اب سرکاری ہدایت یہ ہے کہ آٹھ انجیکشن لگوائے جائیں۔ لیکن اتنی تعداد سے بھی جو لوگ ڈاکٹروں کے پاس ایک سی سی کے ایک ماہ قوت ممانعت پیدا نہیں ہوتی کے فصل سے دو مقررہ انجیکشنوں کے لیے جن بچوں کو ڈاکٹروں کے پاس لے گئے، سات ماہ کے بعد ان کو ایک انجیکشن اور دیا گیا لیکن اس کارگری کے بعد بھی ان میں قوت ممانعت مطلق پیدا نہیں ہوئی۔

انٹرنیشنل ڈیکل ڈائجسٹ نے اس حقیقت کو ان الفاظ میں بیان کیا: "ابتدائی شہادت سے واضح ہوتا ہے کہ بچوں کی خامی تعداد میں جب اس طریقے سے قوت ممانعت پیدا کی جاتی ہے تو اجسام و اعضاء کا رد عمل املا درجہ کا تو کیا نسبتاً بہت قلیل مدت کے لیے بھی نہیں ہوتا۔" نئے گوشوارہ میں دعوت دی گئی کہ پہلے تین انجیکشن ایک ماہ کے فصل سے لگوائے جائیں۔ اس کے بعد آٹھ ماہ سے بارہ ماہ کے درمیان چوتھا اور پھر تیسرے سال پانچواں۔ پھر دو سال بعد پھر بارہویں سال اور سو لہویں سال میں۔

اب دیکھنا یہ کہ وہ تمام لوگ جو پچھلی اطلاعات پر عمل کر رہے تھے ان کا

کیا حشر ہوگا۔ ہم نے اخبارات میں ایسی کوئی تنبیہ نہیں دیکھی جس میں یہ کہ ان کے بچوں میں ابھی پورے طور پر قوت ممانعت نہیں پیدا ہوئی ہو۔ بچے جن میں صرف کمزور قوت ممانعت پیدا کی گئی تھی۔ آخر یہ کیسے معلوم کہ ابھی مزید انجیکشنوں کی ضرورت ہے تاوقتیکہ خدا ان کے یا ان کے ڈاکٹر نظر سے وہ دو مطبوعات نہ گزریں جن کا ہم نے اوپر حوالہ دیا ہے۔ اگر وہ فائبرو لوس کے اگلے موسم سے پہلے اپنے ڈاکٹروں سے ملاقات نہ کر سکیں تو کا کیا انجام ہوگا!

اب ہم ان لوگوں کی حالت کا قیاس کرنا چاہیے جو یہ سمجھتے ہیں بچے ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو چکے ہیں اور انھوں نے اس اعتماد پر پولیو کے خلاف تدابیر کو ترک کر دیا ہے۔ انھوں نے اپنے بچوں کو پھر بحجم تالابوں میں نہانے کا فیصلہ رکھی ہے۔ ان کے بچے آزادی کے ساتھ سیناؤں اور رقص کی محفلوں کرتے ہیں اور ایسے موسم میں جبکہ پولیو کا موسم پورے شباب پر ہوتا ہے، سیلوں اور سرکسوں میں جاتے ہیں۔ ان میں سے کتنوں پر پولیو کا حملہ ہوا۔ صرف چند افراد پر درحقیقت سبک انجیکشنوں کے ذریعہ موعودہ و موعودہ ممانعت کا حصول محض ایک فسانہ ہے۔ اس کے باوجود خبر رسانی کے ذرا یہ تاکید جاری ہے کہ اگر لوگ یہ چاہتے ہیں کہ ان کے بچے پولیو سے محفوظ رہیں کم از کم تین انجیکشن ضرور لگوانا چاہئیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ صرف انجیکشنوں سے پوری قوت ممانعت حاصل ہو جاتی ہے۔ بہر حال کسی پڑھنے والے کے لیے یہ جرات نہیں ہے کہ وہ بتائے کہ اتنی تعداد کافی نہیں ہے باوجود یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اس طریقے سے ستر فیصد قوت ممانعت ہوتی ہے۔

اب ان پچیدگیوں پر غور کیجیے جن کی نشان دہی سوسائٹل ڈیکل (۴ جون ۱۹۶۰ء) میں کی گئی، متوازن نگار نے بہت سے لوگوں میں سے صف چار ڈاکٹر "ساک ویکسین" سے پیدا ہونے والے مابعد نتائج اور پہلوی رد عمل کا ذکر ڈاکٹر یونین کہتے ہیں کہ "سوسائٹل ڈیکل کے ایک اسپتال میں ایک لاکھ اڑتالیہ پانچ سو پچیس بچوں کو ساک ویکسین کے پہلے اور دوسرے انجیکشن اور آٹھ کو تیسرے انجیکشن کے بعد یہ دیکھا گیا کہ ان میں چہرے کے فالج (لقوسہ) بڑھ گئی ہے، جس کو ساک ویکسین کے مابعد نتائج اور اس پیدا شدہ پچہ حمل کیا جاتا ہے۔"

میں درد رہتا تھا۔ جولائی کے مہینے میں چلنے کے لیے اسے لکڑی کے سہارے کو تھمتے ہوئے لگی۔ اگست میں وہ ریڑھ کی رطوبت کے امتحانات کے لیے اسپتال میں داخل ہوئی۔ یکم ستمبر کو وہ خاتون چلنے سے معذور ہو گئی اور یکم اکتوبر کو وہ نخاع کی خرابی کی وجہ سے زیریں اعضا کے فالج میں مبتلا ہو گئی۔ اب بھی اس کی وہی حالت ہے اور افاقہ کی کوئی صورت نظر نہیں آتی۔

مقالہ نگار کا کہنا ہے کہ ریڑھ میں انجیکشن لگانا خواہ کسی فرض سے ہو خواہ بے حسی پیدا کرنے کے لیے ہو یا خفای مطلق کو محدود کرنے کے لیے بعض اوقات سنگین جسمی چھبیدگیوں کا باعث ہوتا ہے۔ اسٹروٹومیائی سین اور سلفونا مائٹ کے نخاع کے خلاف میں انجیکشن نخاع میں شدید رد عمل کا سبب ہوتے ہیں۔ زیریں کمر کے دردوں کا مصلوب حوالے کے انجیکشنوں سے علاج کرنا بڑی نادانی ہے۔ ایسی کوئی قطعی اور واضح شہادت موجود نہیں ہے کہ یہ طریقہ علاج کوئی قدر قیمت رکھتا ہے۔ مستقل اور اپانج بنانے والی جسمی خرابیوں کی پیدائش کے پیش نظر یہ بہت بڑی خطا ہوگی کہ درد کر کے لیے مصلوب حوالے کا استعمال کیا جائے۔ بالخصوص ایسی صورت جبکہ اس علاج کی تشریحی بنیاد بالکل مشتبہ ہے اور اس کی افادیت کے حق میں قابل لحاظ شہادت بالکل مفقود ہے۔

انٹرنیشنل ٹریکٹل ڈائجسٹ کے ایڈیٹر جس میں اس مضمون کا خلاصہ شائع ہوا تھا، اس مضمون پر نوٹ دیتے ہوئے لکھتے ہیں: **HAYNE** جن کئی سال جوئے بہت سی اور شاید تمام حالتوں میں نخاعی علاج کے مخالف روئے عمل اور معضلات کی طرف توجہ دلا چکے ہیں۔ نخاع میں چھید کرنا صرف تھخانی درد تک محدود ہونا چاہیے۔

اس مشورہ کو نظر انداز کرنے کی وجہ سے نہ جانے اب تک کتنے مریض اپانج بنا دیے گئے ہوں گے کیا یہ ڈاکٹروں کے حقوق میں مداخلت ہوگی اگر ان سے مطالبہ کیا جائے کہ ایسے علاج کو اختیار کرنے سے پہلے وہ ایک کمیٹی کے سامنے اس کا حوازا ثابت کریں؟ یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ تدریس ہو سکتی ہے جس کے ذریعے ڈاکٹر کو ایسی خطرناک تدبیر کو اختیار کرنے سے پہلے خود کرنے پر مجبور کیا جاسکتا ہو جو اگر مہلک ثابت نہ ہو تب ہی اپانج بنا دینے کے امکانات رکھتی ہے۔

انجیکشن کی بحث کو ختم کرنے سے قبل ہم یہ پوچھنا چاہتے ہیں کہ کپ کے ڈاکٹر کس مقام پر آپ کے بچوں کے انجیکشن لگانا پسند کرتے ہیں سب سے یقین ہے کہ بچوں کے سرین کے نرم گوشت کو اپنے ناک میسگری کا نشانہ بناتے ہوں گے،

رسالہ ڈینٹل ایسٹرکٹ (اکتوبر ۱۹۶۹ء) میں ایک مضمون ہماری نظر سے گزرا جس میں سادہ جلدی اھصاب کے نبھیا بارہ جلدی اور ام وٹرو کے لیے چھبک بکٹیکے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ وہ کون لوگ ہوں گے جو اس علاج کے لیے آمادہ ہو جائیں گے؟ مضمون نگار نے لکھا ہے کہ یہ تدبیر جتنی تکلیف دہ ہوتی خطرناک نہیں ہو اور نرم و غیر ہفتہ حشرہ میں اس طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں کہ جسم پر کھڑکی نہیں بنتا۔ سو مریضوں کو تقریباً نو ہفتوں تک ہفتہ وار چھبک کے ٹیکے لگائے گئے اور ان میں سے ابھی تک تعداد میں لوگ تندرست ہو گئے۔ ایسے مریضوں میں اس تیز تدبیر کی کیا ضرورت ہے جبکہ یہ امراض صرف نقص تغذیہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ بہت سے تجربات سے یہ بات معلوم ہو چکی ہے کہ ان امراض میں حیاتیات ج اور عضوی خلاصوں کا استعمال بالکل کافی و شافی ہوتا ہے۔ اتنی بڑی تعداد میں چھبک کے زہرناک ٹیکے کا استعمال بہت جلد ہو اگر تو مہینے تک حیاتیات ج کے انجیکشن لگائے جائیں تو یہ عمل زیادہ آسان، موثر اور قطعاً بے ضرر ہوگا۔ بلکہ اگر صرف غذا کی اصلاح کر دی جائے تو بالکل کافی ہے، بشرطیکہ مریض اپنی غذائی عادات میں تبدیلی کے لیے رضامند ہو جائے۔ آخر پہلے ہی نذرانہ کے طور پر ہمیشہ انجیکشن پر نظر کیوں پڑتی ہے جو کہ بدجہجوری آخری تدبیر ہوتی چلی ہے۔ ابھی حال میں زیریں کمر کے درد کے لیے ایک نیا علاج شروع ہوا ہے اس علاج میں مجزی خاصی ملاتے ہیں ایک ایسی دوا کا انجیکشن دیا جاتا جو اس مقام ر صلابت (سختی) پیدا کرتا ہے۔ نظریہ یہ ہے کہ زیریں کمر کے بعض ادماج ر باہم لہ استرخار سے پیدا ہوتے ہیں جس کی وجہ سے مجزی خاصی مفصل کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس مفصل کو نباتی روغن اور مخدرات کے انجیکشنوں سے نکت کر دیا جائے تو درد کی شکایت کو چلا جانا چاہیے۔

زل آف دی امریکن ٹریکٹل ایسوسی ایشن (۲۳ جولائی ۱۹۹۰ء) ڈاکٹر کسٹنگر اور ڈاکٹر ہیوس نے اس طریقہ علاج کے خطرات پر ایک رپورٹ شائع کی ہے۔ انھوں نے کہہ ہے کہ ایسی دواؤں کا انجیکشن مفصلوں میں یا ریڑھ میں لگتا رات کا موجب ہوگا۔ اس ڈاکٹر نے ایک ۳۵ سالہ بوڑھی عورت کے کیس کا حوالہ دیا ہے جس کے زیریں کمر میں میٹھا میٹھا درد رہتا تھا۔ جس ڈاکٹر سے اس عورت شہدہ کیا اس نے مذکورہ بالا قسم کے سات انجیکشن دے دیے اور مریض کو مہلکی بیماری لگ گئی۔

وہ سے سارے بدن میں بے حسی اور خرد کی کیفیت محسوس ہوتی تھی اور چلنے تکلیف ہوتی تھی۔ سر میں شدید درد رہتا تھا۔ گردن آگے تھکی اور منٹو

ہی۔ اگر ڈاکٹر حضرات عضلاتی انجیکشن کے لیے سرین کے بجائے کوئی اور مناسب مقام کا انتخاب کر لیا کریں تو وہ بچوں اور والدین کو پیش آنے والے حوادث بچا سکتے ہیں۔
مقامِ حیرت ہو کہ ایسے عام خطرات کی روشنی میں بھی طبی درسگاہوں میں ملا کو ایسے مقامات پر انجیکشن دینے کی تعلیم نہیں دی جاتی یا یہ ہو گا کہ ڈاکٹر نقصان کا خیال کیے بغیر محض آسانی کے خیال سے انجیکشن کے لیے کوئے کا انتخاب کرتے! بہر حال ڈاکٹر ابھی تک اپنی سابقہ روش پر قائم ہیں حالانکہ دانائی اور احتیاط کا تقاضا ہے کہ غیر ضروری خطرات کو خواہ مخواہ مول نہ لیا جائے۔

بہر حال آج دنیا ڈاکٹروں کی وجہ سے ”ملاح اب کرو، تنہیں ہوتی رہے گی“ کے اصول کے خطرات سے بُری طرح دوچار ہے۔ صحت کی حفاظت کے لیے قدیم طرز کی پرہیزگاری اور اچھی اور مناسب غذا کو ایسے حفاظتی ملاحوں: ترجیح حاصل ہے۔

(پری ویشن - امریکا جون ۱۹۶۱ء سے ماخوذ)

جیسا کہ اکثر ڈاکٹروں کا معمول ہے۔

جرنل آف دی امریکن ایسوسی ایشن (۲۳ جولائی ۱۹۶۰ء) میں یہ چونکا دینے والی ہدایت شائع ہوئی جس کا خلاصہ بعد میں انٹرنیشنل ٹریڈنگل ڈائجسٹ میں بھی شائع ہوا ہے کہ ”جس کسی کو بھی بچوں کے علاج کرنے اور علاج کرنے سے وسط پڑتا ہے اسے یہ ضرور معلوم ہونا چاہیے کہ سرین میں انجیکشن دینے سے زیریں اطراف میں فالج ہو جاتا ہے۔ عام طور پر اس بات کا علم نہیں ہو کہ سرین میں انجیکشن دینے سے عرق النساء کے عصب کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ حفظ ماتقدم اور ملاجی تدابیر کے سلسلے میں اکثر سرین میں انجیکشن دیے جاتے ہیں۔ عرق النساء کے عصب (عصب درکی) کا نقصان اس سے زیادہ عام ہے جتنا خیال کیا جاتا ہے اور یہ فالجی بدبیتی کا موجب ہو سکتا ہے جن کو غلطی سے میڈیٹائی پھرے ہوئے پاؤں یا فالج الاطفال کے حوادث پر محمول کیا جاتا ہے۔

نومولود بچوں اور قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں میں اس کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ہر عمر برابر قابلِ ملاح ہے اور صرف ایک انجیکشن ہمیشہ کے لیے پایائے بنا سکتا

یہ ننھی سی جان کتنا کام کرے گی؟

یہ لڑکیوں کی فطرت ہے کہ وہ گھر کے کام کاج میں ماں کا ہاتھ بٹاتی ہیں۔ کھیل کود اور پڑھنا لکھنا علیحدہ رہا۔ مگر آتی سی جان پر بھی بہت سی ذمہ داریاں عائد ہیں۔ ننھیسی ہوا کرنے کے لئے مسلسل قوت اور زور سستی درکار ہے۔ لہذا ماؤں کا فرض ہے کہ وہ اپنی لادلی کی طاقت برقرار رکھنے کے لئے اسے سنکارا دیں جو خاص خاص چیزیں بونیسوں معدنی جوہروں اور وٹامنز سے بھرپور ہے۔

سنکارا طاقت بخش اور خوش فائدہ ہے۔ ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے اور اپنی خوبیوں کی بنا پر صحت و توانائی کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔

سنکارا

بچوں کے لئے بے مثل ٹانگ
— اور آپ کے لئے بھی



اس قدر چرچاڑ کے بعد ایسے باہر نکلا تو گھبراہٹ سے ہاتھ پاؤں پھول گئے۔

اسٹنٹ سرجن: ہاں، اس وقت آپ گھبرا گئے تھے۔

سرجن: گھبرانے ہی کی تو بات تھی۔ اسی صحت مند کڈنی ابھی تک میرے دیکھنے میں نہیں آئی۔ بے گناہ جان کو خواہ مخواہ اپریشن کی اذیت برداشت کرنا پڑی۔

اسٹنٹ سرجن: لیکن ذرا غور فرمائیے ڈاکٹر، کڈنی کے سوا اس قدر درد کا اور سبب ہو ہی کیا سکتا ہے؟

سرجن: یہی تو سمجھ میں نہیں آ رہا۔ خیر اب تو یہ پراہم ہو کہ کسی طرح اسے ہوش میں لایا جائے۔

(نرس داخل ہوتی ہے)

نرس: (سرجن سے) ڈاکٹر، جلدی کیجیے۔

(دو نوٹل ڈاکٹر کھڑے ہو جاتے ہیں)

سرجن: ایس، نرس؟

نرس: بیڈ نمبر دس کی حالت بہت خراب ہے۔

سرجن: (جلدی جلدی) میں ابھی ڈاکٹر، اتنی دیر میں آپ بیڈ نمبر پندرہ کا کیس سٹڈی کر لیں۔

اسٹنٹ سرجن: اوکے ڈاکٹر!

(اسٹنٹ سرجن ٹیبل پر کوئی فائل ڈھونڈنے لگتا ہے اور سرجن اپنا آلہ سینہ بین (سٹے ٹسکوپ) لیے نرس کے ساتھ تیزی سے باہر چلا جاتا ہے۔ چند لمحات میں اسٹنٹ سرجن فائل ڈھونڈ کر ابھی اس پر جھکتا ہی ہے کہ ایک آدمی اپنے چار پانچ سالہ بچے کو لیے داخل ہوتا ہے۔)

فوارڈ: نئے ڈاکٹر صاحب۔

اسٹنٹ سرجن: (انہیں سوالیہ نظروں سے دیکھتے ہوئے) نئے۔

فوارڈ: میں پرس رام ہوں۔ میری بیوی اس اسپتال میں ہے۔

اسٹنٹ سرجن: آپ کسی نرس کا ذکر کر رہے ہیں؟

پرس رام: نہیں، میری بیوی کا یہاں علاج کیا جا رہا ہے۔

اسٹنٹ سرجن: آپ کو جو کچھ پوچھنا ہے آپ اپنی پرسنل روم میں جا کر پوچھیے۔

پرس رام کا لڑکا: (پرس رام سے) می!

پرس رام: ہاں بیٹا ابھی می سے ملیں گے۔

اسٹنٹ سرجن: ریسپشن روم میں جائیے۔

پرس رام: ریسپشن وینڈو بند ہے، ڈاکٹر صاحب۔

اسٹنٹ سرجن: تو پھر میں کیا کر سکتا ہوں۔ وینڈو شام کو پانچ بجے کھلے گی۔

اسی وقت آپ اپنی بیوی سے ملاقات کر سکتے ہیں۔ پانچ بجے سے پہلے

کوئی ملاقاتی یہاں نہیں آ سکتا۔

لڑکا: مم۔ می!

پرس رام: دیکھیے ڈاکٹر صاحب، میرا بچہ رو رہا ہے، آپ کر پا کر کے میسری

بیوی کو یہیں بلا دیجیے۔ بچے نے ساری رات سوتے نہیں دیا۔

اسٹنٹ سرجن: ادھر آپ سمجھتے کیوں نہیں؟ دیکھیے میں کسی پیشینہ کا

فائل سٹڈی کر رہا ہوں۔ یہ اس کی زندگی اور موت کا سوال ہے۔

آپ بے جا....

پرس رام: ہر رات کیجیے، ڈاکٹر صاحب۔ میری بیوی کا نام بھاگ دتی ہے۔

اسٹنٹ سرجن: میں کسی بھاگ دلی کو نہیں جانتا۔ یہاں چھ سومریض

ہیں۔ مجھے کیا معلوم، اہی میں بھاگ دتی کون ہم۔ آپ یہاں سے

چلے جائیں۔

(اسٹنٹ سرجن پھر اپنے فائل پر جھک جاتا ہے اور پرس رام اپنے بچے کو گھسیٹ کر دروازے تک لاتا ہے لیکن اسے جھکیاں بھرتا

ہوا پا کر وہیں کھڑا ہو جاتا ہے)

پرس رام: ڈاکٹر....

اسٹنٹ سرجن: (صراٹھا کر) آپ ابھی گئے نہیں۔

پرس رام: یہ بچہ مندر کر رہا ہے ڈاکٹر صاحب۔

اسٹنٹ سرجن: (غصیلے انداز میں) آپ بھی تو صد کہہ رہے ہیں۔ آپ لوگوں نے

ڈاکٹروں کا جیناؤ دو بھر کر دیا ہے۔ بچے، پاگل، مریض... افوہ...!

پرس رام: پلیز ڈاکٹر صاحب، دو منٹ کے لیے ہی بل لینے دیجیے۔

اسٹنٹ سرجن: اچھا بابا، آپ جیتے میں ہارا لکھیے آپ کی شہریتی کوئی

وارڈ میں ہیں۔

پرس رام: عورتوں کے جنرل وارڈ میں۔

اسٹنٹ سرجن، عورتوں کے تین جنرل وارڈ ہیں یہاں۔ بیڈ نمبر تین ہے۔

یوں رام، بیڈ نمبر تو مجھے یاد نہیں رہا۔ چپ ہو جاؤ بیٹا۔ ابھی چلتے ہیں ہی کے پاس۔
(اسٹنٹ سرجن سر جیکب کو گھنٹی بجاتا ہے)

اسٹنٹ سرجن: (اسپتال کے ایک باہری چہرے کو آتا دیکھ کر انھیں کسی عورت سے ملتا ہے۔ لے جاؤ۔

دو چہرے انھیں لیکر دروازے تک ہی پہنچتا ہے کہ سرجن بڑا سر سبز سا داخل ہوتا ہے۔ اس کا پرس رام سے تصادم ہو جاتا ہے۔)

چن: آئی ایم ساری! ڈاکٹر بیڈ نمبر دس کی مریضہ چل بسی۔

رام: (چونک کر پلٹتے ہوئے) بیڈ نمبر دس! ہاں، میری بیوی کا بیڈ نمبر بھی یہی تھا۔

(سرجن اور اسٹنٹ سرجن چونک کر اس کی طرف دیکھتے ہیں)
ن: آپ کی بیوی اسپتال میں کب داخل ہوئی۔

رام: کل شام کو۔

ن: (حقائق اطمینان سے) یہ کوئی اور ہر دھڑکھلا کر، آپ کس کی آجڑ سے یہاں آئے ہیں؟

رام: میں اپنی بیوی کو دیکھنے آیا ہوں۔

میرے سوال کا جواب دیجیے آپ....

ام: میں....

ن: (مزید جھلکا ہٹ سے) آپ کو معلوم نہیں کہ ملاقاتی صرف شام ہی کو مریضوں سے مل سکتے ہیں۔ آپ شام کو آئیے گا۔ جلیے!

م: مگر ڈاکٹر صاحب!

ن: سرجن: یہ بہت ڈیوٹ ہیں ڈاکٹر۔ میں نے تنگ آکر اجازت لے دی ہے۔ ان کا بچہ....

ان بچوں کے سوا کسی اور سے پالا نہیں پڑتا۔ جلیے، مل آئیے۔

ہیں نام اداس کا لڑکا چہرے کے ساتھ باہر چلے جاتے ہیں۔

بنا کرسی پر بیٹھ جھٹکتے ہیں بہت پریشان ہوں ڈاکٹر، مجھے۔

یوں لگ رہا ہے کہ میں نے خون کر دیا ہے۔

سرجن: آپ اپنے آپ پر زیادتی کر رہے ہیں۔ اگر ہم ڈاکٹر لوگ

طع سوچنا شروع کر دیں تو یہی اسپتال بند ہو جائیں۔ ہر ڈاکٹر کو

مرض کے علاج کے لیے کوئی نہ کوئی اقدام کرنا ہی پڑتا ہے۔

سرجن: (گویا اپنے ضمیر سے مخاطب ہو کر) اگر اس عورت کا آپریشن نہ ہوتا تو اس کی موت واقع نہ ہوتی۔ اس کی موت کا واحد سبب آپریشن شاک ہی ہے۔

ڈاکٹر نے بے ہوشی دینے کے بعد گھڑی بھر کے لیے بھی تو ہوش نہیں لیا۔ اسٹنٹ سرجن: آپ ابھی آپریشن ٹیم میں داخل نہیں ہوئے تھے۔ میں نے

اس سے کہا کہ آپریشن کے لیے تیار ہو جاؤ۔ یہ سُن کر وہ کھل گئی۔ اسے معلوم ہی نہ تھا کہ وہ آپریشن کے لیے لائی گئی ہے۔

سرجن: نہیں میں نے کل ملک سے کہا تھا کہ آپریشن ریسک فارم پر اس کے دستخط کروالے۔

اسٹنٹ سرجن: کئی مریض یوں ہی فٹ کرتے ہیں۔ اگر انٹیمیٹ فوری طور پر کام شروع نہ کر دیتا تو میں ممکن تھا کہ وہ تھیرے بھاگ جاتی۔

سرجن: اگر وہ بھاگ جاتی تو بہتر مرنے والا کڑا ایسی سن درست کہانی ابھی تک میرے دیکھنے میں نہیں آئی اور میری نااہلی دیکھ کر اس کی کہانی ناکارہ سمجھ کر لوہے ایک فٹ کا آپریشن کر ڈالا۔

اسٹنٹ سرجن: آپ.... میں... شاید آپ قانون سے ڈر رہے ہیں، مگر میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ آپ کی فوڈریشن قانونی لحاظ سے قطعی محفوظ ہے۔ ہم لوگ خدا نہیں، انسان ہیں۔ ظاہر ہے ہماری ہر شخصیت درست نہیں ہو سکتی، غلطی آخر انسان سے ہوتی ہے۔

سرجن: (جیسے اپنے آپ سے، لیکن سرجن کو غلطی کرنے کا کوئی اختیار نہیں۔) (باہر سے شور مچانا دیتا ہے)

اسٹنٹ سرجن: ڈاکٹر، یہ شور کیسی ہے؟

سرجن: میرے باطن کا!

اسٹنٹ سرجن: نہیں ڈاکٹر، باہر بہت شور مچا ہوا ہے۔

سرجن: اسے ہاں یہ تو اسی آدمی کی آواز ہے جو اپنی بیوی سے لٹنے آیا ہے۔

(سرجن کے آفس کا دروازہ دھماکے سے کھلتا ہے اور زین پرس رام اور اس کا روتا ہوا لڑکا داخل ہوتے ہیں)

پرس رام: (رکتے ہی) آپ نے.... آپ سب نے مل کر میری بیوی کو قتل کیا ہے۔ میں آپ سب کو پھانسی پر چڑھا دیتا ہوں۔

لاکھا: امی.... ام.... (لے اختیار.... ڈاکٹر....)

یاد نہیں رہا۔

(نرس ایک رجسٹر اٹھائے داخل ہوتی ہی)

نرس: یہ لیجیے ڈاکٹر (رجسٹر کے صفحات کھولتے ہوئے سرجن کے سامنے رُ بارہ تاریخ کو بیڈ نمبر دس مایا دیوی کو دیا گیا تھا۔

سرجن: ہاں اس عورت کا نام مایا دیوی تھا۔

پوس رام: لیکن میری بیوی کا نام بھاگ دتی تھا اور اسے بھی کل ہی بیڈ دیا سرجن! یہ کیسے ہو سکتا ہے؟ (رجسٹر سے پڑھتے ہوئے) بارہ جون، مایا د ناکارہ کڈنی کی پشٹ۔

پوس رام: یعنی آپ نے اس عورت کے بجائے میری بیوی پر کڈنی کا آپریشن کر دیا؟

میری بیوی کو صرف درد سر کی شکایت رہتی تھی۔

سرجن: (بہت گھبرا کر) حد ہو گئی (سر کو دونوں بازوؤں میں تمام لیتا ہے اسسٹنٹ سرجن: میں بھی سوچتا تھا کہ آپ کی تشخیص غلط کیسے ہو سکتی مگر... یہ... گھبرا کر ہیشانی سے پسینہ پونچھتا ہے۔)

پوس رام: کیا آپ یہ کہنا چاہتے ہیں کہ آپریشن کرنے سے پہلے آپ نے میری بیوی کا چہرہ بھی نہیں دیکھا؟

سرجن: (بڑا مابوز) ہاں میرے بھائی، میں سچ کہتا ہوں، میں... اس کا چہرہ نہیں دیکھا۔

تھوڑے دن داخل ہوتے ہی آپریشن کے کام لگ گیا۔ میں اکثر اپنے مریضوں کے چہرے نہیں دیکھتا۔ بس فوراً یہ

کی کاٹ چھانٹ شروع کر دیتا ہوں۔ تمیں... میں... (دانتوں لڑاں ہونٹ کاٹنے لگتا ہے)

پوس رام: آپ شاید بڑے قابل ڈاکٹر ہیں، مگر آپ صرف بیمار لوگوں کا ما

ہیں، مریضوں کا نہیں (اپنے روتے پر قابو پانے کی ناکام کوش

ہوئے) آپ نے... آپ نے میری اچھی بھیلی بیوی کی جان لے ل

لوکا، (آنکھیں ملتے ہوئے رو کر) م۔ م۔ می۔ می!

پوس رام: تیری فی اسپتال کے لاش گھر میں مڑو پڑی ہے بیٹا۔

سُنکر دوڑی چلی آتی، مگر ان لوگوں نے اسے بے بس کر دیا ہے

آواز کبھی نہ سن پائے گی (بے اختیار رونے لگتا ہے۔)

اسسٹنٹ سرجن: مگر یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ بیڈ نمبر دس تو مایا دیوی

کہاں گئی؟

پوس رام: اس لڑکے کو اس کی ماں لٹا لیتے دے... ورنہ میں...

سرجن: (دکھتے لہجے میں) کیا بات ہے؟

نرس: بیڈ نمبر دس کی عورت ان ہی کی بیوی تھی۔

سرجن: (ڈھلا ہو کر) اچھا!

پوس رام: آپ سب نے مل کر میری بیوی کی جان لی ہے۔

اسسٹنٹ سرجن: میرے بھائی ہمارا کام جان لینا نہیں دینا ہے۔

سرجن: یہ کیا معاملہ ہے؟

اسسٹنٹ سرجن: ان کی بیوی تو کل ہی اسپتال میں داخل ہوئی تھی مگر جس

عورت کا آپ نے آپریشن کیا ہے وہ تین روز پہلے آئی تھی۔

پوس رام: آپ نے میرے خلاف سازش کی ہے۔

اسسٹنٹ سرجن: ارے بھئی، اطمینان سے بات کیجیے۔ ڈاکٹر، میری سمجھ میں تو

کچھ بھی نہیں آ رہا۔

پوس رام: میں خود نہیں سمجھ سکا کہ درد سر کی مریضہ کا آپریشن کڈنی پر کیوں کیا

گیا؟

اسسٹنٹ سرجن: دیکھیے ذرا اطمینان سے کام لیجیے، پہلے ہمیں معاملے کی تہہ

تک پہنچ جانے دیجیے۔

سرجن: نرس اسپتال کا ایڈمیشن رجسٹر لاؤ جلدی! بڑا عجیب معاملہ ہے!

(نرس تیز تیز باہر جاتی ہے)

اسسٹنٹ سرجن: (پوس رام سے، نرمی سے) آپ اس کرسی پر بیٹھ جائیے۔

(چکیاں بھرتے ہوئے بچے کو پچھکارتے ہوئے) چپ ہو جاؤ بیٹا۔

سرجن: آپ اپنی بیوی کو کل داخل کروائے گئے تھے۔

پوس رام: (بیٹھتے ہوئے) اپنے لڑکے کو نائلوں کے درمیان کھڑا کر کے، (آبدیدہ)

ہاں۔

سرجن: اور اس کا بیڈ نمبر...

پوس رام: دس تھا، عورتوں کے جزل وارڈ میں۔

سرجن: مگر وہاں تو ایک اور عورت تھی، کیا نام تھا اس کا، ڈاکٹر؟

اسسٹنٹ سرجن: مجھے معلوم نہیں۔

پوس رام: میری بیوی کا نام بھاگ دتی تھا۔

سرجن: بھاگ دتی؟ اس عورت کا نام شاید کچھ اور تھا۔ مجھے بھی اس کا نام

روٹی آج ہی شروع ہوئی ہے۔ جب آج صبح بیڈ نمبر دس کی مریض کو
اپریشن میٹریڈ میں بھیجے گا اور راکیا تو میں نے ان کی بیوی کو بھیج دیا۔
سرجن: (دگرچ کر) مگر مایا دیوی کہاں ہے؟
میں: مجھے معلوم نہیں ڈاکٹر۔ میں آف ڈیوٹی تھی۔ میں تو ان کی بیوی ہی کو مایا دیوی
سمجھتی رہی۔
سٹنٹ سرجن: کل کون نرس ڈیوٹی پر تھی۔
میں: میں شرمن۔
سٹنٹ سرجن: میں شرمن کہاں ہے؟
ن: وہ آج آف ڈیوٹی ہے۔ اس کا فون نمبر ۵۵۳۲ ہے۔
(اسٹنٹ سرجن فون ہند سے ڈائیل کرتا ہے اور دیگر
سب کردار سوالیہ نشان سے بنے اس کی طرف دیکھ رہے ہیں)

اسٹنٹ سرجن: ہیلوس شرمن۔ میں ڈاکٹر وید بولی رہا ہوں۔ آپ کل ڈیوٹی
پر تھیں؟ وہیں جنرل وارڈ کے بیڈ نمبر دس پر بھاگ دئی کیسے آگئی؟ آپ نے
ہی نے یہ بیڈ لے لایا تھا؟ مگر یہ بیڈ تو مایا دیوی کا تھا۔ وہ کہاں
ہے؟ ہائیں؟ اپریشن سے ڈر کر اس نے اسپتال دس چارج لے لیا؟ زبردستی
لے لیا؟ مگر نرس آن ڈیوٹی کہتی ہیں کہ رجسٹر میں اس کے متعلق کوئی
اندراج نہیں کیا گیا، نہ مایا دیوی کے جانے کا، نہ بھاگ دئی کے آنے کا
.... آپ بھول گئیں؟
(سب کے تنے ہوتے چہرے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔
پرس رام کا لڑکا بہ آواز بلند رونے لگتا ہے۔)

(پندرہ کا)

(بکھرے ساقی۔ کراچی)

تلج کمپنی کے انمول ہیرے

- ۱۔ قرآن مجید مع ترجمہ مولانا محمود الحسن صاحب۔ حاشیہ پندرہ بیرونی تفسیریں مع حاشیہ عثمانی
بڑی قطع، یکمسی طباعت دورنگہ
- ۲۔ قرآن مجید مع ترجمہ مولانا انور علی صاحب قاضی حاشیہ پر کل تفسیر بیان القرآن
بے نظیر تفسیر اور بے نظیر خوبصورت یکمسی طبع
- ۳۔ قرآن مجید مع ترجمہ از شاہ رفیع الدین صاحب جنتی ہادی حاشیہ پر تفسیر بیان القرآن
بے نظیر فنی ترجمہ۔ دیدہ زیب یکمسی طبع
- ۴۔ قرآن مجید مع ترجمہ از شاہ عبدالقادر صاحب جنتی ہادی حاشیہ پر تفسیر بیان القرآن
شاہ عبدالقادر کا ترجمہ اور تاج کمپنی کی طباعت ہونے پر مبارک ہے
- ۵۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا فتح محمد خاں صاحب جالندھری۔
۶۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا انور علی صاحب قاضی۔ حاشیہ پر تفسیر بیان القرآن فتح محمد خاں
- ۷۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا عبداللہ صاحب دیوبند۔ حاشیہ پر تفسیر بیان القرآن
- ۸۔ قرآن مجید مع ترجمہ انگریزی۔ از مولانا ذوق کمال کنانی قطع، بہت آسان صاف انگریزی ترجمہ
۹۔ قرآن مجید چھ لکھ روڑوں کے ساتھ۔ حاشیہ پر تفسیر عثمانی و تفسیر مروجہ امت مسلمہ
دنیا بھر میں ایک نئی چیز بڑی قطع
- ۱۰۔ قرآن مجید مع انگریزی ترجمہ از مولانا عبداللہ صاحب دیوبند۔
انگریزی حاشیہ و لے کہتے ہیں یہ ترجمہ تفسیر ہے قطع
- ۱۱۔ قرآن مجید مع ترجمہ اردو و انگریزی کی ہر دو زبانوں میں مع حاشیہ پر تفسیر بیان القرآن۔
۱۲۔ قرآن مجید۔ بلا ترجمہ۔ چھوٹی قطع سے لیکر بڑی قطع تک بینکوں میں قائم یکمسی طبع
- ۱۳۔ چھ سو سے، یا زودہ سو سے، اور دو، دو عاشر۔ دلائل اثبات۔ مناجات مقبول، نشر الطیبہ
دیگر بہ شمار اسلامی، مذہبی، طبوعیات، عورتوں اور بچوں کے لئے اعلیٰ ترین ادبیات

تلج کمپنی لمیٹڈ۔ قرآن منزل، پوسٹ بکس ۵۳۰ کراچی

صحت و شباب

زندگی عقدہ مبہم ہے مگر مبہم تر یہ شعورِ ابد و ذوقِ بقا اور بھی ہو

بے شک زندگی بجائے خود ایک الجھی ہوئی گرہ ہو لیکن خود زندگی میں سب سے زیادہ الجھن کا سبب ابد کا وہ شعور اور بقا کا وہ ذوق ہو جو ہمیشہ اور ہر حال میں انسان کے اندر کارفرما ہو مشہور ماہر نفسیات ایڈلر کے بیان کے مطابق ابدیت کی یہ آرزو اور ہمیشہ زندہ رہنے کی یہ تمنا خود انسان کی جبلت میں موجود ہو۔ ہماری طبعی عمر تیس سال ہو یا ساٹھ سال، سو برس ہو جائے یا دیر سے سو برس، بہر حال اس کی مرثیت کا تقاضا اور جبلت کا رجحان یہی ہے کہ انسان اپنے اندر نہ ختم ہونے والے شباب کا نگہار اور نہ ختم ہونے والی زندگی کی بہار پیدا کرے۔ علمائے نفسیات نے انسانی صنعت گریوں اور فنونِ لطیفہ کی کرشمہ آفرینیوں کی علتِ غائی بھی انسان کے فطری شعورِ شباب اور قدرتی میلانِ بقا کے اسی تقاضے کو قرار دیا ہے یعنی بعض ماہرین نفسیات کے نزدیک انسان نے شعر، نغمہ، موسیقی، رقص، فنِ تعمیر، فنِ مصوری، فنِ مجسمہ سازی اور دوسرے فنونِ لطیفہ کو ہی لیے جنم دیا کہ وہ اپنی بقائے دوام اور تکمیلِ شباب کا سامان مہیا کرے۔



”بقائے شباب کے سلسلے میں تاریخ ایران قدیم میں ایک عجیب و غریب حکایت بیان کی گئی جو نوشیروان عادل، ایران کے زمانہ آخر میں ساسانی خاندان کا مشہور بادشاہ گزرا ہو، جس کا دائرہ اقتدار صرف ایران ہی نہیں، بلکہ ایران بھی پھیلا ہوا تھا۔ حکیم بزرجمہر اسی عادل و فاضل حکماں کے وزیر مملکت اور دستور حکومت کے عہدے پر فائز تھا۔ دنیا کی کون سی نعمت، کون سی دولت اور کون سی راحت تھی جو نوشیروان کو میسر نہ ہو لیکن پیری کا خوف اور موت کا یقین بادشاہ کی پر محشر اور پر عظمت زندگی کو بے کیف بنائے ہوئے تھا۔ حکیم بزرجمہر کو ہمیشہ بادشاہ کی یہی تاکید رہتی تھی کہ

جو عین کب بقاء ہو وہ جام لاکے پلا
کہیں سے آب بقائے دوام لاکے پلا

بزرجمہر کی عقل حیران تھی کہ وہ اپنے محبوب فرمانروا کے لیے شباب دوام کا نسخہ کہاں سے فراہم کرے کہ اسی زمانے میں ایک ہندوستانی جوگی یا زاہد متراض کی شہرت اس کے کانوں تک پہنچی، جو ہندوستان کے ناقابلِ مجبور پہاڑوں میں ایک غار کے اندر رہتا تھا اور رائے دانشلیم کے نام سے موسوم تھا معلوم ہوا کہ اس پر دوا کو بقاءے شباب کا راز معلوم ہو حکیم بزرجمہر نے رائے دانشلیم کی طلب میں متعدد دفعہ ہندوستان بھیجے، لیکن جب وہ کسی طرح اپنے گوشہ عزلت کو ترک کر کے ایران آنے پر تیار نہ ہوا تو نوشیروان کی اجازت سے خود حکیم بزرجمہر نے ہندوستان کا سفر اختیار کیا۔ بڑے عبرت انگیز کے بعد ایران کے اس حکیم فرزند کو رائے دانشلیم کی خدمت میں باریابی نصیب ہوئی اور حکیم بزرجمہر نے بقاءے شباب اور طولِ حیات کے نسخے کی درخواست پیش کی۔ داستان سراہوں اور قصہ گو یوں نے اس موقع پر رائے دانشلیم کو ایک جڑی چھان بلیغ تقریر نقل کی جو جس میں اس نے عجیب و غریب استعاروں اور لطیف و بیخ تمبیوں کے ذریعے حکیم بزرجمہر کو شباب و حیات کی حقیقی تعریف چھائی کہ ”آج میں رائے دانشلیم نے کہا کہ ”تمہیں سرچشمہ آب حیات کی تلاش ہو جس کے چند جیسے پی کر تمہارا بادشاہ از سر نو جوان بن جائے۔ دیوتاؤں نے مجھے اس امت رس کے سرچشمے کا پتہ دے دیا جو۔ اس دیکھ بھری اور موت و مرض سے بزر دنیا میں عمر فانی کے ایک سو بیس سال گزارنے کے بعد بھی میں اپنی رگ میں شباب کی زندگی اور زندگی گرمی محسوس کرتا ہوں“

”تو میرے آقا! مجھے بتائیے کہ سرچشمہ آب حیات کہاں واقع ہو۔ میرے ہر کاروں نے دواؤں اور الترز کے پہاڑ چھان ڈالے لیکن کہیں اس سرچشمے کا کھوج نہ ہا میرے گماشتے آذنبائی جان اور ماندلان کے گئے تارک جنگلوں میں گھس گئے لیکن کسی جگہ گوہر مراد ہاتھ نہ لگا۔ اب میرے آقا! میں سینکڑوں منزلیں طے کر کے آپ خدمت میں آیا اور اپنے خداوند و شہریار نوشیروان داؤد کا پیام لایا ہوں کہ آپ مجھے ”چشمہ آب حیات“ کا پتہ بتا دیں تاکہ اس کے فیض سے وہ جاوداں زندگی اور دوا شباب حاصل کرے“

رائے دانشلیم: ”زندگی جاوید اور شباب دوام؟ نہیں، اس فنا پذیر دنیا میں دوام کسی کو نصیب نہیں ہو سکتا! یہاں تک کہ مجھے بھی جس کے لیے قدرت نے کسی امر کو موزن کے بند دروازے اور فطرت نے اپنے فیوض و برکات کے مخفی طلسم کا روپیہ ہے۔

حکیم بزرجمہر: تو یہ کم فطرت سے کس انعام کی توقع کر سکتے ہیں؟

رائے دانشلیم: ”صرف دو چیزوں کی، امراض سے محفوظ طبعی زندگی اور انحطاط سے بیگانہ قدرتی شباب۔

حکیم بزرجمہر: (ترتیلیم شروع کر کے) میرے آقا نے صحیح فرمایا۔ نہ ختم ہونے والی زندگی بجائے خود ایک عذاب ہو۔

رائے دانشلیم: بیشک عذاب ہو اور فطرت نے چشمہ آب حیات صرف اس لیے پیدا کیا کہ ہم اس کے ذریعہ اپنی طبعی زندگی اور قدرتی شباب کو اس

تک برقرار رکھیں جب تک کہ فطرت انہی کا مقصد ہیں اس دنیا سے بازگشت کا حکم نہ دے دے۔

حکیم بزرجمہر: تو وہ سرچشمہ شباب اور منبع حیات کون سا ہو جو زندگی کے آخری لمحے تک زندگی کو شباب اور شباب کی قوت سے بھر پور رکھتا ہو میرے آقا

رائے دانشلیم: قدرت کا پیدا کیا ہوا تندرست خون کا چشمہ جو تمہاری رگ رگ میں موجزن ہو رہی ہو وہ چشمہ آب بقا جس سے زندگی بربط شباب اور شباب پُر بہار ہوتی

لہ کلید و منک شہرہ آفاق ناستان اور لار ہسپتالی کے دیباچہ میں اس تحفہ کو کڑی وضاحت و ملاحظت بیان کیا گیا ہے۔

مہ فراغت فرماتے ہیں۔ ہوس کو بے نشان کار کیا گیا نہ ہو مرنے تو جیسے کا مزا کیا

رائے و ابیہلم اور حکیم بزرگچہر کا یہ مکالمہ افسانوی اہمیت رکھتا ہے۔ تاریخی ہیرتال واقعہ یہ ہے کہ ہندستان کے اس پیر دانا دروئے و ابیہلم نے ایران کے حکیم فرزانہ (بزرگچہر) سے بقائے حیات اور دوام شباب کے سلسلے میں انسانی عروق و اعضاء میں دوڑنے والے جس سرچشمہ خون کی اہمیت کا ذکر کیا، اس سے نہ طبت قدیم منکر ہو، نہ طبت جدید

زندگی کے عمل کو جو دم میں لانے کے لیے ابتدائی کیڑوں (FLAT WORM) پر تجربات کیے گئے ان سے پتہ چلا کہ یہ چپٹے کیڑے کی طرح اپنی غذائی عادتوں میں تبدیلی کر کے اپنی عمر میں غیر معمولی اضافہ کر لیتے ہیں۔ امریکا کی مشہور شکار گولیوں کی کوشی کے پروفیسر چائلڈ (PROF CHILDS) نے اپنے تجربات سے ثابت کر دیا ہے کہ زندگی اور جوانی کو غیر محدود عرصے تک برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ جرمن سائنسدان وائزمن (WEIZMANN) کی تحقیق یہ ہے کہ ایک خلیے والا جرثومہ پروٹوزا (PROTOZOA) کبھی نہیں مرتا۔ پروفیسر لیپ (LEOP) نے مٹی کی مشہور قسم (FROST FLY) کو مختلف درجہ ہائے حرارت میں ۲۱-۵۴ اور ۷۷ دن زندہ رکھ کر دکھا دیا۔ اعادہ شباب کے سلسلے میں

کونیادی اہمیت حاصل ہو جیاتیاتی جانداروں کو اکیسوں سے نکلی ہوئی خد کے صرف ہی جزوہ رکھا جائے کا ہستال شروع کرنے کے وقت تھی۔

رائے و ابیہلم نے حکیم بزرگچہر کو بتایا انسان کے اندر موجود ہر انسانی کم اثرات کی دریافت نے ثابت کر دیا ہے کہ کسے کے لیے کسی دوسری طرح کیخنے اصفہ درقیہ کی اصلاح خون کے کہ خون کا نکھار ہی دائمی شباب کا کیا خوب کہا کسی نے۔

وہ آدمی جو مگر دیکھنے کی تاب نہیں نہ لای جاسکے وہ آدمی صوف وری ہارون اصلاح پذیر اور خون شہمند ذیل ہیں:

اسکی رطوبت جسم کی بردش کرتی ہو۔ کرنا ہو۔ اس کی تمام جسم پر اثرات فوق الکلیہ اس کا نقل النسل



گلایڈن (GLADEN) کی دنیاست اور کونیادی تجربات سے پتہ چلا کہ جن پروٹین (PROTEIN) کا ایک حصہ تو اس کی عمر ہمیشہ وہی رہی۔ گلایڈن حیات و شباب کے سرچشمے تھا کہ حیات و شباب کا سرچشمہ خود کے وظائف عمل میں ہارون کے کہ میں طبعی عمر قدرتی شباب حاصل کی ضرورت نہیں بلکہ خدہ فوق الکلیہ نکھا رکھا سبب ہو۔ یہ کون نہیں جانتا سبب اور دائمی شباب ——— نگاہ برق نہیں چہرہ آفتاب نہیں جس آدمی کو دیکھنے کی تاب ہو سکتا ہے جس کے خدود تربیت یافتہ ہو۔ خدود کے وظائف حسب مدہ نچا میہ: داغ میں واقع ہو۔ مدہ درقیہ: داغ اور سر کی تربیت دتی ہے۔

بہست اور عضلات کو مضمل کر دیتا ہو۔ خسیہ، خسیہ الرحم، جنسی قوتوں سے تعلق رکھتے ہیں۔

جہاں تک دلازی عمر کا تعلق ہو، ان میں سب سے اہم وہ دونوں افرازی رطوبت ہے جو انتہین سے نکلتی ہے۔ قوت مردانگی، مردانہ صفات، طاری ہو جیسی ہڈیوں عضلات کی توانائی اور خونی وغیرہ اسی رطوبت کی بنا پر ہوتی ہے اس رطوبت کی مع مقدار ہی انسان کو دلازی عمر بخشتی ہے۔ دونوں افرازی خدود کے متعلق ان تحقیقات نے شباب، مردی اور بچپانے کے اسباب پر ایک نئی روشنی ڈالی اور ان کی روشنی میں دلازی عمر کا حصول

اعادہ شباب آسان ہو گیا۔

بڑھاپا کیا ہے؟

شباب اور پیری ہماری زندگی کی دو ایسی منزلیں ہیں جن سے تقریباً ہر ایک کو گزرنا پڑتا ہے، مگر اس کے باوجود آپ کسی سے شباب یا پیری کے معنی دریافت فرمائیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ان دونوں الفاظ کے معنی اس کے ذہن میں صاف نہیں ہیں اور تقریباً ہر شخص جذباتِ شہوانی کے وجود کو شباب اور ان کے فقدان کو پیری کے نام سے یاد کرتا ہے یا پھر وہ تیس پچیس سال کی عمر کو جوانی اور اس کے بعد کی عمر کو بڑھاپے سے تعبیر کرتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ ہر انسان کے قویٰ کے لحاظ سے ایک خاص مدت تک اس کے اندر کچھ ایسے فضلات اور سمیات جمع ہوتے رہتے ہیں جنہیں جسم خارج نہیں کر سکتا اور جب یہ سمیات و فضلات ایک خاص مقدار میں جمع ہو جاتے ہیں تو جسم کے کاموں میں حارج ہونے لگتے ہیں۔

جسم کے ہر حصے میں یہ مادے جمع ہو کر تمام اعضا میں ایک قسم کی سختی اور اکڑاؤ پیدا کر دیتے ہیں جو ان کی تیزی اور حقیقی مفقود ہو جاتی ہے جو جسمانی نظام خراب ہو جاتا ہے۔ نہ دورانِ خون صحیح ہوتا ہے نہ کھانا مضام ہوتا ہے اور نہ جسم کے مختلف غدود کی رطوبتیں متوازن اور صحیح تعداد میں خون سے ملتی ہیں۔ شریانوں کی دیواروں پر چرنا جمع ہو کر ان کی لچک ختم کر دیتا ہے۔ اور اس اثر کی بنا پر جسم میں فاسد مادے اور بھی زیادہ مقدار میں جمع ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک ایسا وقت آ جاتا ہے کہ جسم کسی معمولی سے معمولی مرض کا حامل بھی برداشت نہیں کر سکتا اور کسی مرض کے حملے کی تاب نہ لا کر راجی ملک مدم ہو جاتا ہے۔

بڑھاپے کا علاج اور مغربی تحقیقات

۱۸۹۹ء میں براؤن سی کارڈ (BROWN SEWARD) نے اپنی جسمانی کمزوری کے وجود پر غور کیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے جسم میں سولے انشیں کے اور کوئی چیز کمزور نہیں ہے۔ چنانچہ اس نے اس کا جوہر تیار کر کے اپنے جسم میں پچکاری کے ذریعے داخل کیا۔ جوہر انشیں کے متعال سے اس کی صحت اور قوت میں حیرت انگیز اصلاح ہوئی اور تب ہی سے یہ نئی دریافت سائنسدانوں کی تحقیقات کا مرکز بن گئی۔

اس قسم کے تجربات اگرچہ ۱۹۰۰ء اور ۱۹۰۳ء میں ڈاکٹر ہنر نے کئے اور ڈاکٹر پوٹھولڈ نے مغرب کیسے تھے مگر انسان پر خاطر خواہ کامیاب تجربے اس صدی کے پہلے ربع میں کیے گئے۔ ان میں سب سے اہم تجربات ڈاکٹر اسٹائنخ اور ڈاکٹر وارنوف کے ہیں۔ ڈاکٹر اسٹائنخ (DR. STEINACH) نے ۱۹۱۲ء میں دریافت کیا کہ اگر وہ نگی جس کے راستے مٹی نازہ میں پہنچی ہو، کاٹ دی جائے تو انسان دوبارہ شباب حاصل کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر وارنوف (DR. WARNOFF) نے یہ تجربہ کیا کہ اگر بوڑھے انسان کے خصلتوں جو ان ہند کے خصلتوں کا ہیونہ لگادیا جائے تو وہ بوڑھا دوبارہ جوان ہو جائیگا۔ چنانچہ سینکڑوں اصحاب کے ان دونوں حضرات کے بینک آپریشن کیے اور نہ صرف انہوں نے خود بلکہ اور دوسرے ڈاکٹروں مثلاً ڈاکٹر مشرف الحق صاحب نے بھی ان طریقوں سے بہت آپریشن کیے ہیں۔

عملی نتائج ڈاکٹر اسٹائنخ کے عمل جراحی کے لیے صرف وہی لوگ موزوں ہیں جو قبل از وقت بوڑھے ہو گئے ہوں اور پھر اس عمل جراحی کے بعد ان بوڑھوں نے بھی درست شدہ حالت کا قیام مختلف ہوتا ہے بعض میں یہ زمانہ جلد گزر گیا اور بعض میں تیس سال تک قائم رہا مگر کہیں بھی تیس سال سے زائد نہیں رہا۔

ڈاکٹر وارنوف کے عمل تعلیم کی شہرت بہت زیادہ ہوئی ہے یہاں تک کہ اندور کے سینٹرل یونیورسٹی کے حکم چند نے ڈولاکہ پے فیس دیکر ڈاکٹر وارنوف کو ہندوستان بلایا اور اپنا ادائیگیہ صاحبہ کا آپریشن کرایا، مگر نتیجہ صفر رہا۔ اگرچہ ڈاکٹر وارنوف کا عمل تعلیم بعض جگہ کامیاب بھی رہا مگر ڈاکٹر صاحب کو خود اس چیز کا احترام ہو کہ آپ کا عمل تعلیم کو دلانی عرصے کوئی تعلق نہیں اور پھر اعادہ شباب کے متعلق بھی وہ کہتے ہیں کہ معمولی کچھ عرصے کے بعد اپنے جسم میں تدبیری قوت چشتی اور جوانی جیسا طور پر محسوس کرنے لگتا ہے مگر یہ باتیں حوصلہ داز تک قائم نہیں رہ سکتیں، تاہم کچھ مدت کے لیے معمولی جوان نامزد ہو جاتا ہے اور جب یہ اثرات زائل ہونے شروع ہوتے ہیں اس قدر جلد زائل ہوتے ہیں کہ بڑھاپے کا دوسرا اور آخری حملہ سنبھالنا سخت مشکل چلا ہے۔

بڑھاپے سے ایک نئی جنگ کا آغاز

”علوم مغربی کا مشرقی طب کے ساتھ یہ اشتراک عمل ہی کم از کم میرے خیال میں وہ چیز ہو جس میں عادۃً شباب کے مسئلے کا مستقبل حقیقی طور پر مضمر ہے۔“

اور اس مستقبل کا اثر دو چار مریضوں پر محدود نہ ہوگا بلکہ وہ تمام دنیا کے انسان پر یکساں ہوگا۔ (ڈاکٹر اسولڈ شوارز)

اس دعوٰی میں ہمدردی کا خانہ کی مجلس تجربات نہ صرف مغرب کی ان تحقیقات کو نہایت دلچسپی سے دیکھ رہی تھی، بلکہ خود مشرقی طب کی تحقیق اور مغربی جلد کے نتائج سامنے رکھ کر عادۃً شباب کے طریقوں اور وسائل کے متعلق خوب سی تحقیقات و تجویز میں مصروف تھی۔

یہ تحقیق مشرق کے خاص تمدن طرز معاشرت اور موسمی اثرات کے پیش نظر کی گئی۔ آخر اس وقت جبکہ مغرب کی تحقیقات مشرقی اطباء کے پیش نظر نہ تھیں، امرا اور سردار کے حرموں میں پانچ پانچ سو اہل ہزار ہریویاں ہوتی تھیں اور پھر ان امرا اور سردار کی عمر بھی خاصی لمبی ہوتی تھی۔ یہی نہیں بلکہ اس زمانے میں ساتھ برس کا آدمی جوان ہو کر رہتا تھا۔ اس وقت عادۃً شباب درازی عمر اور ہمیشہ جوان رہنے کے کیا ذرائع تھے؟

طبِ قدیم اور یونانی طریقہ علاج

اگرچہ طبائے قدیم کو درون افزاری عندہ کا اس تفصیل سے تو علم نہ تھا لیکن وہ ان کے اثرات سے بھی بے خبر نہ تھے۔ چنانچہ شیخ الرئیس کہتے ہیں کہ عند انشینیہ لیلید منی کے علاوہ مزاج و کوری و الوئی اور تمام ہیئت میں بہت ہی مفید اور موثر مہجے ہیں۔“

درون افزاریات کا اس قدر تفصیلی علم نہ ہونے کے باوجود وہ تجربات سے معلوم کر چکے تھے کہ فلاں فلاں چیزوں کا درازی عمر اور عادۃً شباب پر یہ اثر ہوتا ہے۔ تجرباً سے جن چیزوں کا علم ہوا، ان میں ایک کثیر تعداد ایسی ادویہ کی جو باطنی عوارض کو دور کرتی ہیں اور درون افزاری عندہ کے افعال کو صحیح کرتی ہیں یا پھر درون افزاری رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتی ہیں۔

مشرق کے طبائے اس طریقہ کار کی طرف خود اشتیاق اور دوسرے سائنسدانوں (جن میں ایلین (ALLEN)، ڈایزی (DOYSE)، لوی (LOVE) اور انڈکس (INDEX) کے نام قابل ذکر ہیں، کی توجہ مبذول ہوئی اور انھوں نے ایسی کثیر حیاتیات تیار کرنے کی کوشش کی جو درون افزاری رطوبتوں کی کمی کو درون افزاری عندہ کی مدد کے بغیر لپکا کر سکے۔

ان تمام چیزوں کو سامنے رکھ کر ہمدرد کی مجلس تجربات نے ساہا سال کے تجربات کے بعد مار اللحم کے پرلے نسخے میں نئی طرز معاشرت اور جدید تحقیقات کی روشنی میں کچھ اہم تبدیلیاں کیں۔ ہمدرد کا مار اللحم اعضائے جسمانی کے اذکار رفتہ حصوں کی دوبارہ تجدید کرتا ہے۔ دل، دماغ، جگر و معدہ اور مینائی کو قوت دیتا ہے، جسم میں بیرونی حملوں سے بچاؤ کے لیے قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ قوتِ باہ اور اس سے متعلق تولید و ناسل کے اعضا کی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

مار اللحم دوائی

مار اللحم دوائی نہایت قیمتی اور طاقتور اجزاء کا ایک ایسا لطیف مرکب ہے جو وطن سے اترتے ہی درون افزاری رطوبتوں کی طرح خون میں مل جاتا ہے اور اکا فوری اثر محسوس ہونے لگتا ہے۔

مار اللحم کی تیاری

یہ چیز اچھی طرح زمینشیں کر لینی چاہیے کہ ہمدرد کا مار اللحم، بازاری مار اللحم سے بالکل مختلف چیز ہے۔ نہ تو یہ اپنے نسخہ اور اجزاء کے لحاظ سے اور نہ طریق تیاری بازاری مار اللحم سے ملتا ہے۔ یہ ایک جوہر نسخہ ہے (جس میں اہم تبدیلیاں کی گئی ہیں، بننا اور اس کی تیاری کا بھی ایک خاص طریقہ ہے۔ اسے بالکل جدید اور ٹیکنیشنری سے تیار کیا جاتا ہے اور اس کے طریق تیل کی کو اتنی ہی اہمیت دی جاتی ہے، جتنی کہ اس کے نسخہ کو۔

ہمدرد کا مار اللہم جس نسخے اور جس طریقے سے تیار کیا جاتا ہو وہ صرف ہمدرد کے لیے مخصوص ہو۔
کسی چیز کے پرکھنے کے لیے وقت سب سے بہتر کسوٹی ہو اور دو سو سال کے تجربات کے بعد یہ چیز مدبغہ یقین کو پہنچ گئی ہو کہ وہ لازمی عمر پر مار اللہم کے استعمال کا گہرا اثر ہو۔
وہ لوگ جو جائزوں میں باقاعدہ مار اللہم کا استعمال کرتے ہیں وہ طویل عمر ملتے ہیں اور ان کا شباب عرصہ دراز تک قائم رہتا ہو۔

مغرب کے تیار شدہ ہارمون اور مار اللہم کا فرق

اعادہ شباب پر مغربی تحقیق اور اس کے نتائج پر ایک مختصر سا تبصرہ کیا جا چکا ہو۔ اس کے پڑھنے سے معلوم ہو گیا ہو گا کہ اسٹائٹاٹکس اور واروناف کے علاوہ
وہ شباب کے لیے علی اور افادی حیثیت سے بیکار ثابت ہوئے ہیں لیکن طبی حلقوں کی طرف سے پوچھا جاسکتا ہو کہ آخر اسٹائٹاٹکس اور ان کے ساتھی سائٹین ایل اے
بلا تڈک وغیرہ کی تحقیقات کے بعد جو ہارمون درون افزائی رطوبتوں کے پورا کرنے کے لیے کیپ سول اور انجیکشن کی صورت میں تیار کیے گئے ہیں ان میں اور ہما
للہم میں کیا فرق ہو؟ اور کیوں ہمدرد کے مار اللہم کو ان ہارمونز پر ترجیح دی جائے؟
دراصل ہمدرد کے مار اللہم اور ان ہارمونز میں زمین آسمان کا فرق ہو۔

اول تو یہ ہارمونز صرف کچھ خاص درون افزائی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتے ہیں اور اگر پورے درون افزائی نظام کے لیے استعمال کیے جائیں تو وہ قدرتی توازن
بہہ ہوتا، جس کا رہنا شدید ضروری ہو بچھنا بچھ گئی ہارمونز کے مجموعے میں غلہ درقیہ کی رطوبت کی زیادتی خطرناک ثابت ہوتی ہو اور کسی میں اس کی کمی سائے علانہ
اگر دیتی ہو۔ اس کے مقابلے میں ہمدرد کا مار اللہم نہ صرف درون افزائی نظام کی تجدید و اصلاح کرتا ہو، اس کی کمی کو پورا کرتا ہو، بلکہ جسم میں تمام درون افزائی طو
دازن بھی برقرار رکھتا ہو۔ مثلاً ہمدرد کا مار اللہم صرف اس وقت تک غلہ درقیہ کی مدد کرے گا جب تک کہ اس کی رطوبت کم ہو جاوے وہ اصلی حالت پر پہنچا ہمدرد مار
بچھلے مدد کر دے گا اور اس کے بجائے اس کی قوت و اثرات جسم کی کمی اور ضرورت مند عضو پر خرچ ہونے لگیں گے۔

ہارمونز کا استعمال صرف کسی طبیب کی زیر نگرانی کیا جاسکتا ہو اور طبیب کی مقرر کردہ خوراکوں سے کمی یا زیادتی یا تو ہارمونز کے اثرات بیکار کر دے گی یا انھیں نقصان
دے گی۔ ان کا استعمال طبیب کی مقرر کردہ مدت کے بعد نہیں کیا جاسکتا۔ عام حالات میں مار اللہم استعمال کرنے کے لیے نہ کسی طبیب سے مشورے کی ضرورت ہے اور نہ
بیسے خود اکیس مقرر کرنے کی۔ اس کی تھوڑی بہت زیادتی خوراک سے کسی نقصان کا احتمال نہیں اور اسے سائے جائزوں میں استعمال کیا جاسکتا ہو۔ بلکہ عرق کا
بدن ملا کر ہمدرد مار اللہم گرمیوں میں بھی بلا خطر استعمال ہو سکتا ہو۔

ہمالے ملک کے موسمی تغیرات کی بنا پر یہ ہارمونز اپنے اثرات کھو دیتے ہیں اور عموماً ان کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہمدرد مار اللہم ملک میں اور ملک
ہ بنایا جاتا ہو اور یہاں کے موسمی اثرات سے یہ خراب نہیں ہوتا۔

ان ہارمونز کا پورا پورا اثر تقریباً سو پہلے یا اس سے زائد میں آتا ہو اور ہمدرد مار اللہم کی ایک بوتل صرف چند رپے میں۔
اور سب سے بڑی بات یہ کہ ان ہارمونز کے فائدہ مند اثرات ابھی تک یقینی چیز نہیں۔ چنانچہ ابھی کچھ دن ہوئے برطانوی پارلیمنٹ میں اس طریقہ علاج کی سخت مخالفت
ہی ہو لیکن ہمدرد مار اللہم دو سو سال سے سخت امتحانات کے بعد اعادہ شباب کے لیے نہایت کامیاب چیز ثابت ہو ہو۔

صنف نازک اور اعادہ شباب

مرد کے انیشین اور عورت کے خصیتین ازہم کے اختلاف ساخت کی وجہ سے واروناف اور اسٹائٹاٹکس کے عمل جراحی عورتوں پر کامیابی کے ساتھ نہیں
سکتے کیونکہ تمام تحقیقات کر نرولے حضرات مرد ہی تھے۔ اس لیے بھی شاید صنف نازک کے شباب پر کسی نے تجربہ نہ کیا اور جراحی عورتوں کے لیے جوانی کا پیٹا
روناٹ اسٹائٹاٹکس اور جادو کی وغیرہ کی تحقیقات میں موجود نہیں لیکن ہمدرد مار اللہم عورتوں کے لیے بھی اسی قدر مفید ہو جتنا کہ مردوں کے لیے۔

خصیتیں الرحم اور رحم پریشین غده نخامیہ نہایت ہی گہرا اثر رکھتا ہے اور ہمدرد مادہ الرحم اس غده کے فعل کو صحیح کرتا ہے اور اس کی رطوبت کی کمی کو پورا کر کے پورے عورتوں کو بھی جوان کرتا ہے۔

پیشین غده نخامیہ اپنی رطوبتوں کے ذریعہ حیات جنسی کو کنٹرول کرتا ہے۔ ابتدائے شباب میں ایام کی آمد اور بڑھاپے میں ان کا کارک جانا اسی کی طواریں پر منحصر ہے۔ ہمدرد کا مادہ الرحم اس پر گہرا اثر رکھتا ہے۔

خصیتہ الرحم پر مادہ الرحم کا اثر

ہمدرد کے مادہ الرحم کے استعمال کے بعد خصیتہ الرحم میں دوبارہ نئی ریح پڑ جاتی ہے۔ ان میں سے دوبارہ رطوبتیں نکلی شروع ہو جاتی ہیں اور پورے عورتیں

ہیں۔

ہمدرد کا مادہ الرحم عام جسمانی حالت کی اصلاح و تجدید کرتا ہے۔ رطوبت باہ اور تولید و تناسل کے قوت مردی سے مراد یہ ہے کہ انسان شریک حیات کو بھی اتنا ہی لطف نسل کو چلا سکے۔

حصول میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ عضویں سختی (۳) انزال اور سکون۔

میں نقص ہو تو اس کی وجہ سے قبل اس کے کہ زیادہ تفصیل ہو کہ قوت مردی کا انحصار ان دو (OCHADS) کہا جاتا ہے۔ ان میں

(POSTERIOR PITUITARY) ریح نہایت ضروری ہے۔ اس کے بعد میں سے کسی ایک کے ناقص فعل مادہ الرحم ان غددوں پر نہایت گہرا



دوبارہ لطف جوانی اٹھانے لگتی

قوت مردی کی تجدید

کو بہتر بناتا ہے۔ دونوں افزائی نظام

دامغ اور جگر وغیرہ کو قوت دیتا ہے۔

اعضائی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

جماع کا صحیح لطف اٹھا سکے۔ اپنی

پہنچا سکے اور سب سے اہم یہ کہ اپنی

جماع کے فعل کو چار اہم

۱) جماع کی خواہش (۲) نعوظ

۳) انزال کے فوراً بعد ہی حالت

اگر ان میں سے کسی تھکے

مردی لاحق ہو جائے گی۔

سا پڑ جائے، یہ یا دلانا ضروری

رازی غدد پر ہے جن میں گناؤس

ب سے اہم غده پیشین نخامیہ

س کی رطوبت قوت مردی کے لیے

ہ دہ دقیقہ اور کلاہ گروہ ہیں۔ ان

نے کی بنا پر آدمی نامرد ہو سکتا ہے

اثر رکھتا ہے اور ان میں نئی ریح پھونک کر انسان کو دوبارہ جوان بنا دیتا ہے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ پیری ہی میں نہیں بلکہ جوانی میں بھی بہت سے لوگ جماع سے پورا لطف نہیں اٹھا سکتے اور ان پر اس فعل کے بعد وہ تھکے اور کمزور ہوتے ہیں جو اس فعل کے بعد ہونی چاہیے۔ ان میں بے رغبتی کی وجہ سے یا تو جماع کی صحیح خواہش ہی نہیں پیدا ہوتی اور اگر خواہش پیدا ہوتی ہے تو پورا نعوظ نہیں ہوتا اور اگر نعوظ بھی ہو جاتا ہے تو انزال جلد ہی ہو جاتا ہے اور کیفیت سکون پیدا نہیں ہوتی۔

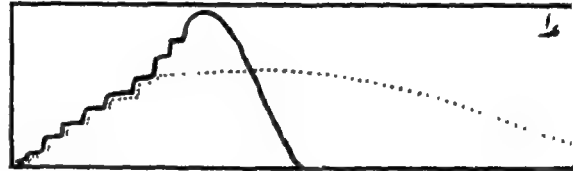
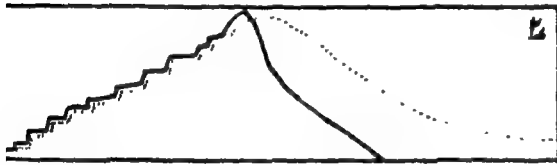
خواہش اور خواہش کے بعد نعوظ میں صورتوں میں ہو سکتا ہے (۱) نفسیاتی پریشات (۲) خود بخود (EUPHONIC) یا (۳)

۲۰ - اعصاب کی معکوسی تحریک پر (۱۹۳۳)

اگر مباشرت کے بعد لذت نہ ہو تو یقیناً طبیعت مکدر ہو جاتی ہے جس کا یقینی نتیجہ یہ ہوگا کہ بے رشتی پیدا ہوگی اور نفسیاتی ہمتیاں کا کوئی اثر نہ ہوگا۔ اگر عصبیت خراب ہو اور کمزوری ہو تو پھر خود بخود بھی نفع نہ ہوگا۔ ذکاوت حس یا خارجی اثرات کی بنا پر اگر اعصاب کی معکوسی حرکات نفع پیدا بھی کر دیں تو وہ ناقص ہوں۔ غرض کہ جب تک انسانی جسم کی مکمل مشینری صحیح کام نہ کر رہی ہو نہ نفع پیدا ہوتا ہو نہ خواہش صحیح پیدا ہوتی ہو اور نہ جماع کا صحیح لطف آتا ہو۔

زندگی ایک مستقل عذاب ہے

کیا آپ نے کسی اس چیز پر غور کیا کہ بعض لوگوں کی زندگی ایک مستقل عذاب کیوں بن جاتی ہے؟ ان کی گھریلو زندگی جو جنت کا نمونہ ہونا چاہیے، کیوں بدتر بن جاتی ہے؟ اس کی وجہ غیر مطمئن بیویاں ہوتی ہیں۔ کم و بیش ہر شخص یا تو سرعت کا مریض ہوتا ہے یا اکثریت جماع وغیرہ کی وجہ سے ہوجاتا ہے اور اس کے نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ شریک حیات طبع لذت سے محروم رہتی ہے۔ مرد تو جلدی سے فعل ختم کر لیتا ہے اور عورت ساری رات کرب و غم میں جینی اور اعصابی عذاب میں گزار دیتی ہے۔ عورت کی یہ بے چینی زندگی رشتے میں جھلکنے لگتی ہے۔ اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ مزاج پڑ پڑا ہو جاتا ہے اور گھریلو زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔ جماع کے وقت عام طور پر عورت و مرد کے انزال کی کیفیت حسب ذیل ہوتی ہے۔



ان دونوں شکلوں میں نکتہ دار خطوط عورت کے جذبات اور کالے خطوط مرد کے جذبات ظاہر کر رہے ہیں۔ پہلی شکل میں جماع کا وہ گراف دیا گیا ہے جو عام مردوں کی کمزوری اور سرعت کو ظاہر کر رہا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ مباشرت کے دوران میں نہ تو وہ عورت کے جذبات کو بکلی اٹھا سکے اور نہ وہ اس کے جذبات کو تسکین پہنچا سکے۔ بلکہ بہت جلد انھیں انزال ہو گیا۔ اس کے مقابلے میں دوسرا گراف ان مردوں کے جماع کا اور اس کے اثرات کا گراف ہے جنہوں نے ہمدرد کا ماء اللحم استعمال کیا ہے۔ دوسری شکل میں ملاحظہ فرمائیے کہ مرد کے ساتھ عورت بھی پورا لطف اٹھا رہی ہے اور دونوں کو اس فعل سے تسکین ہوتی ہے۔ عام دواؤں کے استعمال سے اگر کچھ وقتی مہمان پیدا ہو کر خواہش بھی پیدا ہو جائے تو فوراً ہی انزال ہو جاتا ہے اور جوانوں کا سا اساک بوڑھوں میں پیدا ہوتا ہے اور اگر کوئی نشہ آور دوا کھا کر تھوڑا بہت اساک پیدا بھی کر لیا جائے تو وہ سارے ”شباب“ اور قوت ہی کو لے ڈھونڈتا ہے۔ ماء اللحم پورے نظام کی تہدید کرتا ہے۔ اعضاء رئیس کے لیے بھی یہ نہایت مفید ہے۔ یہ ایک ایسی زبردست حقیقت ہے کہ اس سے انحراف نہ صرف دوا کے فوائد کم کر دیتا ہے بلکہ اوقات اور نقصان دہ بھی ثابت ہوتا ہے۔

ہمدرد کا ماء اللحم دل کی دھڑکنوں کو منقبض کرنے اور خون کی نالیوں کی حالت ٹھیک رکھنے کے لیے بہت مفید ہے۔ ضعف و اعصاب اور جگر کی کمزوری اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے اور عام جسمانی کمزوری دفع کرتا ہے۔ ہمدرد کے ماء اللحم کا سالانہ کورس بہت زیادہ عمر تک زندگی کو دے گا۔ اس کے ساتھ وہ سب دماغی اور جسمانی طاقتیں بہم پہنچاتا ہے، جو عالم شباب سے وابستہ ہیں۔ قبل از وقت کہولت، ضعف و اعصاب اور کمزوریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

ہمد و حبت کراچی

پیشہ — حکیم محمد سعید

رسالہ	ادارہ
نی. ایچ. عثمانی (شخصیات)	ادارہ ۳
نویس۔ طبعیں۔ جمال	ڈاکٹر آئی. ایچ عثمانی ۴
کان بہار یوں کی اہمیت	علامہ حفیظی ۷
لی بیک	خادمہ اللہ افسر ۹
اجلہ بڑھانے کی ضرورت؟	لیڈر ڈاکٹر ویل ۱۱
مطرح بہتر بنایا جاسکتا ہے؟	ڈاکٹر محمد عثمان خاں ۱۳
پانچویں کا رنگ؟	علامہ نفیس ۱۵
نابینہ بچہ بنانے سے ہی کڑی ہے؟	ڈاکٹر محمد عثمان خاں ۱۷
ت	ادارہ ۱۸
بچہ کو دلایا (افسانہ)	مسز لوی سلخ جین ۱۹
میری قیاسی میں جین کی نشاندہی	منصور علی خاں ۲۳
اکان کا کچنا	۲۵
کے متعلق جدید دریافتیں	۲۸
دن کا ایک سو گز	موسیو اقبال حسین ۳۱
بیمہ میں صحت	طہر کاوند لیل ۳۲
بد چال	۳۵
ن کی کچی باتیں	۳۷
(افسانہ)	وجید نفیس ۳۸
نزدک	عارف مجازی ۴۵

عمر صحت سالہ

انقلابی حکومت نے طویل عرصے میں ایلیٹ طبقہ، علاج کی سہولتوں کو عام کرنے میں واقعی بڑے کارہائے نمایاں انجام دیے ہیں اور اس طریقہ علاج کو دور دراز فاصلوں تک پہنچانے کی کوشش جاری ہے۔ منزل اگرچہ ہنوز دور ہے لیکن اگر سفر جاری رہا تو ایک دن منزل کو بھی زیر قدم آجانا چاہیے۔ وزیر صحت نے ۲۳ نومبر ۱۹۷۱ء کو بلائی میں ایک مہر دیہاتی مرکز صحت کا سنگ بنیاد رکھا ہے۔ اس مبارک تقریب کے موقع پر وزیر صحت نے کہا،

”انقلابی حکومت نے ہتھیہ کیا ہے کہ ملک سے ملیریا اور ذی و سبل کا استیصال کو دیا جائے۔ طبی اصلاحات اس لیے نافذ کی گئی ہیں کہ دور دراز ٹک لوگوں کے دروازے پر دستیاب ہو جائیں اور علاج پہنچ جائے۔ مجھے امید ہے کہ اس ملک کے لوگ ایٹ سو سال تک جی سکیں گے اور کوئی شخص نہ ملنے کے سبب زہن مرنے کا“

ملیریا واقعی ایک ایسا مرض ہے جس کا بعض ممالک میں تقریباً خاتمہ کر دیا گیا ہے لیکن اس مرض کا خاتمہ کرنے کے لیے بڑے وسائل اور بڑی دولت کی ضرورت ہے۔ ہمارے خیال میں یہ بتانا ذریعہ صحت کے لیے بھی ممکن نہیں بلکہ پاکستان میں کب تک اس ہم کو سر کیا جاسکے گا۔ اس ہم کو سر کرنے میں صدیاں بھی لگ سکتی ہیں۔ سہر دست اگر برس و ناکس کے لیے ملیریا کا علاج ہی ہو جائے اور قومی ادارے اور عوام اس سے بچنے کی تدابیر پر عمل کرنے لگیں تو بسا غنیمت ہو۔ کراچی میں ملیریا کے انسداد کے لیے ایک مستقل ڈائرکٹریٹ موجود ہے ملیریا کے خلاف ہم بھی جاری ہیں لیکن کراچی میں اس سال مجھروں کی جو کثرت ہو رہی ہے پہلے دیکھنے میں نہیں آئی۔ رہا ذی و سبل کا سوال تو یہ دشوار تر مرحلہ ہے۔ اس کے انسداد کا تعلق دوا اور علاج سے اتنا نہیں ہے جتنا عام افلاس اور دوسرے حالات سے ہے جو جب عام آبادی افلاس کا شکار ہو جب تک گرائی، تیزی اور تنہی سے برہتی جاری ہے جب تک غذائی اشیاء میں ملاوٹ شائبہ ہو جب تک جدید سائنسی طریقے پر جعلی اور تالیفی اغذیہ وادو کی غرہر میں اضافے کا سلسلہ قائم ہو جب تک کیمیائی کھاد سے لاشیائے خوردنی کی کاشت کو فروغ دینے کے ہم پر سرگرمی سے عمل کیا جا رہا ہو جب تک لوگوں کے رہنے کے لیے صحت بخش مکان، صاف و طاهر ماحول، خاص اور توازن غذا، موسم سے حفاظت کے لیے پورا لباس اور بقدر ضرورت آرام دہ مکان ہیں۔ اور جب تک زندگی مصائب و آلام سے اپنی لبریز، اپنی پر آشوب اور خطرہ، ہماری جھم میں نہیں آتا کہ سائنس کے پاس وہ کون سا بازی گر نہ کرشمہ ہو یا کون سا سائنسی جادو کا دُعا ہو جسے گھما کر وہ سپردی کا استیصال کر ڈالیں گے۔

ان حالات میں اگر ذی و سبل بڑھنے ہی سے رک جائے تو غنیمت سمجھنا چاہیے۔ اس سلسلے میں ضد حیات دواؤں (ایٹنی بائیوگنس) پر چنداں اعتماد نہیں کیا جاسکتا۔ ان کی پول کھل چکی ہو ان کا تو نام ہی ضد حیات اور واقعی یہی ان کا کام بھی ہے۔ ایسے ناسانچہ حالات میں کہ جب ذی و سبل کے اسباب میں برابر اضافہ اور ترقی ہو رہی ہو تو ہمارے

انسانیت کے عروج و ارتقاء کے تقاضے ہیں۔ بلاشبہ ہر عہد کے جدید تقاضے ہوتے ہیں، لیکن دیکھنا یہ چاہیے کہ ان تقاضوں کی نوعیت کیا ہو۔ بلا امتیاز زمانے کے تقاضوں کے سیلاب میں یہ جانا پامردی اور تندر نہیں ہو۔ زلزلے کے ساتھ چلنا آسان تو ضرور ہے، اور بادی النظر میں اس میں سلامتی بھی محسوس ہوتی ہے، لیکن یہ دیکھنا ضروری ہے کہ زمانے کا بہاؤ کس طرف ہو۔ سیلاب کا رخ ہمیشہ نشیب کی طرف ہوتا ہے جو بالآخر کسی گڑھے میں لے جا کر ڈال دیتا ہے۔ بلندی پر وہی چڑھے ہیں جو اپنے قصد و ارادے سے راہ کو متعین کر کے مضبوط قدموں کے ساتھ چلتے ہیں۔

زندگی سے ہر جاندار کو خطرناک محبت ہے، لیکن صرف زندہ رہنا زندگی کی قدرتی کے مترادف ہے۔ صرف زندہ ہونا زندگی نہیں ہے۔ ایسی زندگی کے کوئی معنی نہیں ہے۔ زندگی برائے زندگی کا نظریہ شعور کی نفی کرتا ہے اور شعور ہی زندگی کا حاصل اور تکمیل کا شاہکار ہے۔ حیات کے سلسلے کا اختتام شعور پر ہوتا ہے۔ انسانی حیات شعور سے مراد ہو لیکن افسوس کہ جدید سائنسی تہذیب شعور انسانیت سے قطعاً ماری ہے۔

وزیر صحت نے فرمایا ہے کہ انھیں امید ہے کہ اس ملک کے لوگ ایک سو سال تک جی سکیں گے۔ خدا ان کی امید برلائے، بڑی مبارک امید ہے۔ خدا انھیں ایسے بڑے کامیاب فرمائے۔ خدا پاکستان کے باشندوں کی زندگی کو دراز سے دراز کرے۔ لیکن وہ زندگی ایسی ہو جس پر زندگی کا اطلاق ہو سکے۔ زندگی خواہ مختصر ہو یا طویل اسے صحیح و نفاذ زندگی ہونا چاہیے اور یہ فطرت کے اصول پر کاربند ہونے سے ہی حاصل ہو سکتی ہے صحت مند اور فطری حیات کے لیے ضروری ہے کہ فطرت کی حفاظت کی جائے اور خاص فطرت کے مروجہوں سے زندگی کی آبیاری کی جائے۔ یہ بات تو مغرب پر مسلمائے میں سے بھی جاتی ہے کہ جہاں جہاں جدید مصنوعی تہذیب پہنچی ہے وہاں صحت کا استیفاء ناس کر دیا ہے اور تہذیب کے عروج کو زوال صحت کے پیمانے سے جاتا ہے۔ اس کے باوجود روز افزوں بد پرہیزی کے نتائج کو ایسے عارضی فائدہ کے طور سے روکا جاتا ہے جو صحت کی جو کو اور کو کھلا کرتے چلتے ہیں۔ یہ جو شعور حیات مغرب کے سائنس دان رکھتے ہیں۔

ہم دیکھتے ہیں کہ ایلمینٹی کی فارما کو ہیا فطری ادویہ سے بالکل خالی ہے اور نہ اس کی دواؤں کے استعمال کا طریقہ فطری ہے۔ نفاست پسندی صنعتی جلد بازی کے رجحانات نے اس کو سراسر زہر بنا دیا ہے۔ زہر ملاح میں آخری تدریج پر استعمال کیے جاسکتے ہیں لیکن انھیں ابتدائی تدریج کے طور پر استعمال کرنا فطری حیات کی جڑ پر کلہاڑی چلانے کے مترادف ہے۔ زہر کو بھی اگر منہ کے رستے دیا جائے (پانی سے پہلے)

طب کی چارہ گری اور صحت کاری کا کامیاب ہونا مشکل نظر آتا ہے۔ بہر حال ہم وزیر صحت کی نیت کے خلوص اور وطن دوستی کے شریع سے قائل ہیں اور خدا سے دعا کرتے ہیں کہ وہ ان کی امیدوں کو جلد از جلد کامیابی سے ہمکنار کرے۔ مگر اتنا ضرور عرض کرنا چاہیے کہ ہمارے وزیر صحت کو طب جدید (جس شکل و صورت میں وہ ہمارے ملک میں ہے) پر جتنا اعتبار و اعتقاد ہے اتنا ہمیں نہیں ہے۔ اس کی تعمیر میں خوابی کی صورت مضمر نظر آتی ہے۔ جو تندرستی کا ہر بھی ہوتی جا رہی ہے۔ اگرچہ اس کا مکس ابھی بہت دھندلا ہے لیکن یہ مکس ایک محسوس سیکرنگ شکل میں رونما ہوتا جا رہا ہے۔

طب جدید پر ہماری بے اعتباری کی بنیاد محسوس مشابہات پر ہے۔ ایسے مشابہات پر جن کی خود سائنس بھی گم ذہب نہیں کر سکتی، بلکہ تصدیق کرتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ طبیعید کے نظریات اور ان کی روایتیں برابر بدلتی جاتی ہیں۔ خود اپنی پرانی چیزوں کو وہ بہت جلد چھوڑ دیتے پر مجبور ہو جاتے ہیں اور جن چیزوں کو اختیار کرتے ہیں پہلے تو ان کی خوبصورتی کا قدر دھندلے دیتے ہیں کہ ان بہرے ہو جاتے ہیں۔ ساری دنیا میں مسرت اور اطمینان کی ایک لہر دوڑ جاتی ہے لیکن جلد یہ شادیانے مائی نے اختیار کر لیتے ہیں اور ہر طرف سے خطے کے گھٹکوں کی دلدور آواز سنائی دینے لگتی ہے۔

ہر کار سے کند مائل کہ باز آید پشیمانی
ہاں اتنا ضرور ہوتا ہے کہ مغرب کے دولت مند تاجرا و صنعت پیشہ مالک دوسرے ملکوں سے رپے بٹور کر اور دولت مند ہو جاتے ہیں۔ غریب ممالک اپنا پیٹ کاٹ کر زر دیتے ہیں اور دوسر خریدتے ہیں اور روز بروز اہل مغرب دام تزویر میں مبتلا ہو کر بے بس ہوتے چلے جاتے ہیں یا ان ہی بلاؤں میں گرفتار ہوتے جاتے ہیں جو اہل مغرب نے خود خریدی ہیں۔ مغربی فکر نے نئے اور جدید کے نئے معنی اختراع کیے ہیں جس کی کوئی منطقی یا فلسفیانہ توجیہ ممکن نہیں۔ کسی چیز کا نیا ہونا اس کے اچھے ہونے کی ضمانت ہرگز نہیں ہو سکتا۔ البتہ کسی چیز کا قدیم ہونا اس کے مستحکم ہونے کو ضرور ثابت کرتا ہے، خواہ وہ اچھی ہو یا بُری۔ اور مستحکم بجائے خود ایک محسوس، پائیدار اور ناقابل انکار قوت ہے۔ مغربی فکر کا رجحان یہ ہے کہ وہ جمعیت کو انتشار سے بدل ڈالنا چاہتی ہے۔ ایک طرف تو وہ فطرت پرست ہونے کا دعویٰ کرتی ہے دوسری طرف وہ فطرت کے ہر بند کو توڑ ڈالنے کے درپے ہے۔ وہ ہر ماڈ پر فطرت سے برسرِ پیکار ہے اور فطرت سے موافقت کو گناہ اور ابتلائے عظیم سمجھتی ہے۔ وہ صرف حیوانی اور نفسانی مطالبات کو انسان کی فطرت قرار دیتی ہے اور ان تقاضوں کو غیر فطری طور پر اور مصنوعی طریقے سے پورا کرنا چاہتی ہے۔ ملکوتی تقاضوں کو پس پشت ڈال کر بھول چکی ہے۔ حالانکہ صرف یہ تقاضے

ڈاکٹر آئی۔ ایچ۔ عثمانی

پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن)؛ ڈی۔ آئی۔ سی (لندن)
چیرمین پاکستان الٹوٹ انرجی کمیشن

سپرد کیا گیا۔

۲۔ ۱۹۵۹ء میں صدر پاکستان نے جوسائٹیفک کمیشن مقرر کیا تھا، اس کے آپ سیکرٹری اور رکن مقرر کیے گئے اور کمیشن کی رپورٹ میں جوسفارٹا پیش کی گئی ہیں، ان میں آپ کا بڑا حصہ ہے۔

۳۔ حال میں جو (میکانیکل، طاقت کمیشن - POWER COMMISSION)

مقرر کیا گیا ہے، آپ اس کے چیرمین ہیں۔ یہ کمیشن میکانیکل نشوونما کے وسائل، اس کی تقسیم کی سہولتوں اور طاقت کی شرح میں یکسانی و ہموازی کے مسائل پر غور کرے گا۔

۴۔ آپ نے اکتوبر ۱۹۶۱ء میں دیانامین بین الاقوامی جوہری توانائی کی ایجنسی (IAEA) کے پانچویں عمومی اجلاس میں پاکستانی وفد کی دوبارہ قیادت کی اور اس کے گورنروں کے بورڈ کے وائس پریسیڈنٹ منتخب کیے گئے۔

۵۔ آپ پاکستان ایسوسی ایشن آف سائنٹسٹس اینڈ سائنٹیفک پروفیشنلس کے صدر بھی ہیں۔

ڈاکٹر آئی۔ ایچ۔ عثمانی نے ابتدائی تعلیم ملی گڑھ میں پائی اور پی۔ ایس سی کی ڈگری ۱۹۳۶ء میں بمبئی یونیورسٹی سے حاصل کی اور طبیعیات اور ریاضی میں اول آئے اور ملی گڑھ سے طبیعیات میں امتیازی نمبروں کے ساتھ ایس۔ سی کی ڈگری حاصل کرنے کے بعد ۱۹۳۷ء میں پروفیسر جی۔ پی تھامسن، ہارٹزیا فٹ، کے ساتھ کام کرنے کے لیے لندن کے امپیریل کالج آف سائنس میں کیمیا لوجی میں داخلہ لے لیا۔

آپ ان کم سن ترین افراد میں سے ایک ہیں جنہوں نے اتنی کم عمری میں لندن، ایچ۔ ڈی کی سند حاصل کی۔ آپ ۱۹۳۷ء میں آئی۔ سی۔ ایس کے مقابلے میں اب ہوئے، اور ۱۹۴۲ء میں مدرس کے آئی۔ سی۔ ایس کے علی میں شامل ہوئے۔ پاکستان میں آپ درآمد و برآمد کے چیف کنٹرولر، ٹائر کٹر صنعت، پاکستان اور مغربی پاکستان کی ترقیاتی کارپوریشن کے چیرمین کے منصب پر کام کرتے رہے۔ آپ نے تکنیکی اور ترقیاتی دونوں میدانوں میں کئی بین الاقوامی سول میں پاکستان کی نمائندگی کی۔ اب آپ پاکستان الٹوٹ انرجی ی توانائی، کمیشن کے چیرمین کی حیثیت سے سینٹر کی سائنٹیفک کونسل ہیں۔ آپ نے ۱۹۶۰ء میں دیانامین منعقد ہونے والی چوتھی بین الاقوامی توانائی ایجنسی کی کانفرنس میں پاکستانی وفد کی قیادت کی اور اس میں فرنس کی قانونی انتظامی کمیٹی کی رپورٹ مرتب کرنے کا کام آپ کے

ریڈیو آکسولوپس — طب میں استعمال

(آئی سوٹوپ = ہم جا)

از ڈاکٹر آئی۔ ایچ۔ عثمانی

’الفا‘ ذرات (جن میں مثبت برقی بار ہوتا ہے) اور ’بیٹا‘ ذرات (جو منفی بار کے حامل ہوتے ہیں) اور گاما شعاعوں (اشیا میں نفوذ کر جانے والی ایکس ریز) کی شکل میں جو جوہری تابکاری پائی جاتی ہو پہلے اس کا تعلق ریڈیم جیسی دھاتوں میں قدرتی طور پر واقع ہونے والے عناصر سے سمجھا جاتا تھا اور اسی قسم کی دھاتیں اس کا ماخذ خیال کی جاتی تھیں۔ پودوں اور حیوانی زندگی پر اس کے اثرات نے معالجات اور تشخیص میں ایک نیا باب کھول دیا ہو لیکن چونکہ قدرتی تابکار دھاتیں بہت کم تھیں اور قیمتی تھیں، اس لیے حیاتیات کے میدان اور بالخصوص طب میں ان کے وسیع استعمال کو ترقی دینا ممکن نہیں تھا۔ مصنوعی طور پر عناصر کی تقلیب یا قلب ماہیت میں لارڈ روتھر فورڈ اور ان کے رفقاء نے سالہا سال کی تحقیق و تدقیق کے بعد جو کیمیائی حاصل کی اور جس کے نتیجے میں جوہری ری ایکٹرز میں یورینیم کے انشقاق سے توانائی کو آزاد کرنا ممکن ہوا، اس نے بالآخر مختلف النوع ریڈیائی تابکار عناصر اور ان کے ہم جاذب کی بڑی مقدار میں پیداوار کا راستہ ہموار کر دیا اور یہ چیزیں جوہری توانائی کی بعضی پیداوار کے طور پر تیار ہونے لگیں اور ان ترقیوں سے ریڈیائی حیاتیات کے ایک بالکل نئے اور سحر کن امکانات کے علم نے نشوونما پانا شروع کیا، حتیٰ کہ آج تابکار ہم جاذب کی کل پیداوار کا تقریباً پچاس فی صد حصہ طبی ضروریات کی طرف منتقل ہو جاتا ہو۔

ان جھاڑوں کی تابکاریوں سے معالجات میں بھی کام لیا جاتا ہو اور بعض امراض میں بھی۔ یہ مجامع معالجات میں نسبتاً براہ راست کام میں آتے ہیں تابکاری کی بڑی مقدار سے جسم کے خلیات پر تخریبی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور معالجات میں اس کا استعمال زیادہ تر اس کے ان ہی اثرات پر مبنی ہے۔ یہ خوش قسمتی کی بات ہو کہ تندرست خلیات

کے مقابلے میں آؤف خلیات تابکاری سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ چنانچہ تابکار سبکی کی شکل میں ایک ایسا ہتھیار بنائے گئے تاکہ لگ گیا ہو جس سے آؤف خلیات کی روئیدگی پر حملہ کیا جاسکتا ہو۔ ان کے استعمال میں ایک خاص خوبی یہ ہو کہ بعض عناصر میں جو بعض اعضاء کے ساتھ ایک قسم کی الفت و رغبت پائی جاتی ہو، جیسے آئیوڈین میں غدد درقہ کے ساتھ یا فاسفورس میں ہڈیوں کے ساتھ۔ ایسے عناصر جو کسی خاص عضو میں زیادہ پائے جاتے اور جمع ہوتے ہیں ان کے ریڈیو مجامع میں اس غرض سے داخل کیے جاسکتے ہیں کہ خاص آؤف مقام کی سرطانی ساخت پر ان کے قوی تر تابکار جوہر (اثرات) کا مطالعہ کیا جائے۔ ملاوہ ازیں ساخت کے افعال کی شدت کو کم کرنے کے لیے بھی جھاڑوں کو موثر طریقے پر استعمال کیا جاسکتا ہو تاکہ وہ اپنے معمول پر آجائیں، جیسا کہ فصدہ دہیہ کے افعال کی شدت کے علاج میں کیا جاتا ہو۔ ریڈیو مجامع کی استعمال کا ایک اور محل جو جس میں بالکل محفوظ طریقے سے قوی تابکاری کے ذریعے سے تابکار شعاع کی رسی کے مقام پر جسم میں باہر سے داخل کیا جاتا ہو۔ یہ اصولی طور پر وہی طریقہ ہے جو ایکس ریز سے ریڈیائی علاج میں برتنا جاتا ہے۔

تشخیصی استعمال

تشخیصی استعمالات جتنے متنوع، گونا گوں اور پیچیدہ ہیں، اتنے ہی معالجاتی استعمالات کے مقابلے میں اہم اور نمایاں ترقی کے حامل ہیں۔ ان کے بہت سے سادہ استعمالات میں سے ایک یہ ہو کہ ایک ریڈیو مجامع کو بدن میں داخل کیا جائے اور مختلف مارج سے گزرنے ہوئے اس کے استعمار پر نظر کی جائے اور جسم کے اعضاء یا اس خون کی سطوح یا شریخ افزا میں اس کے اثرات کی پیمائش کی جائے۔ استعمار کے مراحل اور ان کی نوعیت سے اکثر جسم میں مرض کی موجودگی کا پتہ چل جاتا ہے اور

عمر رسالہ - (صفحہ ۲ سے آگے)

تو وہ اتنا خطرناک نہیں ہوتا، کیونکہ منہ سے غذا پہلے معدہ اور انتوں میں جاتی ہے اور وہاں سے براہ راست باپ کبد کے راستے سے جگر میں جاتی جو جس کا کام "زہروں کی صفائی کرنا ہے" منہ کے راستے سے پہنچانے ہوئے اکثر زہر جگر سے گزرے بغیر خون میں شامل نہیں ہوتے مگر ان زہروں کو انجیکشن کے ذریعے راست خون میں پہنچانا حیات ہمدردی کا عجیب و غریب تصور ہے۔

ذریعہ رحمت نے یہ بھی فرمایا ہے کہ وہ سستی دواؤں اور سستے علاج کو ہر دروازے تک پہنچانا چاہتے ہیں۔ کاش یہ دوائیں سستی جوتیں اور ان کا طریقہ علاج بھی سستا ہوتا۔ جدید علاج صرف اب پیٹنٹ دواؤں پر منحصر ہو کر رہ گیا ہے جو ہرگز سستی نہیں ہیں اور ان کا طریقہ تجویز و تشخیص اور ان کے ساتھ جو غذا لازمی ہے وہ اور بھی قیمتی ہے۔

سائنس کی ترقی نے نظام عالم کے توازن کو یکسر دہم پریم کر دیا ہے اور یہی حال انسانی نظام صحت کا بھی ہے۔ معاشی اعتبار سے معیار زندگی کا بلند ہونا بہت اہمیت رکھتا ہے لیکن اگر اس کے ساتھ اخلاقی معیار بھی متوازن ترقی نہ کرے تو انسان معیار انسانیت سے اور زیادہ گرجاتا ہے اور اپنے ساتھ دوسروں کے لیے بھی مذابین بن جاتا ہے۔ اسی طرح طب جدید کے پاس ایٹم بم قسم کی دوائیں تو ضرور ہیں لیکن سائنس کے پاس ایسی کوئی تدبیر نہیں جو کہ ان ایٹم بموں کو ضرورت کے موقع پر استعمال کیا جاسکے۔ اور معمولی حالات میں یہ ایٹم بم نہ استعمال کیے جائیں۔ اخلاقی کانسائنس میں کوئی تصور نہیں ہے۔ صحت کے میدان میں ہمارے پاس جو قابل ذکر قسمی سرمایہ موجود ہے ہمارے دیہات میں بسنے والوں کا خالص فطری اور اصلی خون ہے۔ اگر اس کو بھی ٹیکوں، انجیکشنوں اور تابکاری کے ملاجوں سے مسموم کر دیا گیا تو اس افلاس کے ہمارے ملک کے پاس اور کیا رہے گا۔ آپ مائیں یا نہ مائیں لیکن ہم اس بات پر پختہ یقین رکھتے ہیں اور عوام بھی ہم سے اتفاق رکھتے ہیں کہ کم از کم دو مہرہ کے امراض میں ہمارے مشرقی علاج سے بہتر کوئی علاج نہیں ہے۔ آپ غریب اہل دیہات کے لیے اس طریقہ علاج کو نظر انداز نہ فرمائیں وہ نہ سخت لاشہ ہو کہ تھلپ شرابیں و سرطان جیسے امراض کا وہ زور بند ہے گا کہ عمر صد سالہ کا ارمان تو دیکھتا رہیں نیکی برباد گناہ لازم کی مثل نہ صادق آجائے کیونکہ ہمارے دیہاتی معیار زندگی کی پستی کی وجہ سے ان خباثت کا بالکل مقابلہ نہیں کر سکتے۔

حافظہ و طبعیت تو دعا گفتن است و بس

در بند این مباحث کہ شنید یا نہ شنید

مقام اور کیفیت کو متعین کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ریڈیو ایکٹوڈین کو خدہ در خدہ کے افعال کی فراہمیوں کو تلاش کرنے کے لیے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے اور مریض کو ریڈیو ایکٹوڈین کی موٹی سی خوراک دے کر اس کے تغیرات سے خدہ در خدہ کے افعال کا تین طرح پر مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ خدہ در خدہ کے تاثرات کی زیادتی اور خون کی سطح کی بلندی در خدہ کے افعال مریزی اور شدت پر دلالت کرتی ہے۔ اس کے برعکس تاثرات کی ایک خاص درجہ سے کمی نیزہ کے افعال کی سستی کا پتہ دیتی ہے۔ اسی طرح ریڈیو آہرن کو طحال اور تھری کے امراض تشخیص کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نیز ریڈیو کیلیم کو ہڈیوں کے سرطان اور ریڈیو ایم اور ریڈیو پیمائشیم کو دل اور گردوں کی خرابی کے مطالعہ کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

فکر مرکز

پاکستان جو بری توانائی کمیشن کے لیے یہ بات باعث شرف ہے کہ اس نے خلیج اسپتال کراچی کے لیے ایک طبی مرکز مہیا کر دیا ہے جس میں انسانی دھند کو دور کرنے، ریڈیو ہجما سے کام لیا جاسکے گا۔ اور معالجین جو امراض کے خلاف نیرو آزیماں ان کی جاسکے گی۔ یہ مرکز جدید ترین سائنسی اوزاروں اور آلات سے آراستہ ہو اور اس تحقیقات کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جو معالجین ریڈیو ہجما سے کرنا چاہیں۔ آنے والے سال میں کمیشن ایسے مزید چار مرکز کو کھولنے کا ارادہ رکھتا ہے جن میں سے دو اور ملتان میں کھولے جائیں گے اور پورے ملک کے تمام بڑے اسپتالوں میں تین دروں کے استعمال کے لیے دوائیں موجود رہیں گی۔

فی الحال پاکستان ان ریڈیو ہجماؤں سے کام چلا رہا ہے جو برطانیہ کے ڈاؤن ہائی ایکٹو میں تیار کیے جاتے ہیں لیکن چند سال کے اندر پاکستان خود اپنے ریڈیو جو بری ہی ایکٹو میں تیار کرنے لگے گا جو پاکستان جو بری توانائی کمیشن کی جانب سے نئی کے نزدیک جو بری سائنس اور ٹیکنالوجی کے پاکستان انسٹیٹیوٹ میں جاتے گا۔ پاکستان جو بری توانائی کمیشن، بین الاقوامی جو بری توانائی ایجنسی، ادارہ تعاون باہمی اور منصوبہ کو لمبو کے جدید دواؤں کی معاونت کا شکریہ کے فکرتا ہے جو انھوں نے اس مرکز کے قیام میں مالیاتی فلاحی امداد ہر ہر مشورہ دی ہے۔ جناح سنٹرل اسپتال کینسر ریسرچ انسٹیٹیوٹ اور ڈائریکٹوریٹ ایف کے ارباب مجاز بھی اس تعاون اور تائید پر شکریہ کے مستحق ہیں جس سے انھوں نے اس کام لیا۔ آئندہ یہ مرکز اسپتال ہی کے منتقلی کی ذمہ داری کا کام کرے گا اور کمیشن کے طرز ترین معیار کو برقرار رکھنے کے لیے طرز کی حالت کے لیے پیش کر رہے ہیں۔

دیکھنا کہ ہمارے ہمدردی و خدمت پر ڈاکٹر نے یہ خاص مناسبہ کیلیم ہمدردی ہے ہم ہمدردی ۱۹۶۲ میں شائع ہوئی ہے۔ (۱۹۶۲)



پھوڑے پھنسی کا ایک علاج

مگر بہتر ہے صافی استعمال کریں

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا

ہمدرد



ہمدرد دوا خانہ (وقف)، پاکستان - کراچی ڈھاکہ - لاہور - پانچ

علامہ حقیصی

حفظ صحت

سینکڑوں آدمی ہر روز بال کٹوانے، یا دائرہ منڈوانے یا سر منڈوانے یا خط دانے کے لیے جاتے ہیں اور ان میں سے اکثر کوئی نہ کوئی بیماری لگالاتے ہیں یہ صحت رب ہمارے ہی ملک تک محدود نہیں ہے، بلکہ امریکہ اور یورپ کے مختلف ملکوں میں مول کی دکانوں پر اکثر متعدی امراض تقسیم ہوتے رہتے ہیں۔ مثلاً غارش، دوا، پھوٹے، جا، جڑیں، دق، آتشک اور مختلف جلدی بیماریاں۔

مسٹر لارنس ڈولوشینفیلڈ امریکہ کے تھاموں کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ چند ہینے کے اندر میں نے درجنوں تھاموں کی دکانوں کا معائنہ کیا۔ ان میں ہر کی دکان میں تھیں شہر کی گندی تارک گلیوں والی سیلی اور بد نما دکانوں سے لے کر یک کے فنتھ ایریز والے سنگ مرمر لگے ہوئے خوبصورت سیلوں تک قریب ب سب کو میں نے صفائی اور حفظان صحت کی معمولی معمولی باتوں تک سے ریا۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ جو باتیں میں نے دیکھی ہیں وہ یہیں تک محدود اور مقامات پر بھی پائی جاتی ہیں۔ میں نے ہر ریاست کے حکمران صحت کو اور گورنمنٹ کو اور تقریباً تیس مختلف شہروں کے حفظان صحت کے محکموں کو

تھام کی دکان پر بیماریاں کی تقسیم

ان میں سے بعض نے تو میرے سوالوں کا جواب ہی نہیں دیا، لیکن اکثر اور شہروں سے جو جواب موصول ہوئے ہیں، ان میں تھاموں کی انتہائی دہلے پروائی کا مدنا دیا گیا تھا۔

جو بیماری سب سے زیادہ تھام کی دکان سے پھیلتی ہے، وہ کھوپری کے داد یاٹ کے ڈبھی کشتہ صحت ڈاکٹر جانتی ہی مولز کہتے ہیں کہ سر کے داد سارے امریکہ میں پھیل رہی ہے اور جلدی امراض کے ماہرین کی رائے باری زیادہ تر تھاموں کی دکانوں سے پھیلتی ہے۔

یودا کی اطلاع یہ ہے کہ وہاں کھوپری کے دادوں کی بیماری نے ایک کی صحت اختیار کر لی ہے۔ اکثر ریاستوں میں یہ مرض اسکول کے بچوں میں ہوا ہے۔

میں شک نہیں کہ پچھلے بیس سال کے اندامہر کی کی قریب قریب ہر تھاموں کو قانون کے غریب صفائی رکھنے پر مجبور کیا جاسکے، مگر اس حال

میں قانون سے زیادہ مدد نہیں ملتی۔

تھام کی دکان میں حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنے کے معنی یہ ہیں کہ ہر وہ چیز جو ایک شخص کی حجامت بنانے کے لیے استعمال کی گئی ہے، دوسرے شخص کی حجامت بنانے کے لیے اُس وقت تک استعمال نہ کی جائے، جب تک اُسے جراثیم کو پاک نہ کر لیا جائے۔ تو یہ گروں میں باندھنے کا کپڑا اور دوسرے کپڑے جو ایک آدمی کے لیے استعمال کیے گئے ابھی طرح دوسرے بغیر اوزالہ جراثیم کے بغیر دوسرے آدمی کے لیے ہرگز استعمال نہ کیے جائیں۔ اسی طرح موٹراش شین، کنگھے اور قمیاض اور دوسرے اوزالوں کو ہر دفعہ استعمال کرنے کے بعد جراثیم سے پاک کر لینا ضروری ہے۔

یہ ظاہر آثار یہ سب کام بہت معمولی اور آسان معلوم ہوتے ہیں، مگر جب عمل کرنے کا وقت آتا ہے تو صورت بالکل مختلف ہوتی ہے۔

مثلاً موٹراش شین ہی کو ایسے ہیگرس ٹاؤن (امریکہ) میں جب سر کے دادوں کا مرض عام طور پر پھیلا تو اس کے اسباب کے متعلق تحقیقات کی گئی، جس کے نتیجہ میں معلوم ہوا کہ جن لوگوں کے سر میں داد پیدا ہوئے تھے، ان میں سے ۶۵٪ فی صد ایسے تھے، جن کی گردن کی پشت پر داد تھی۔ یہی



رقبہ موٹراش شین کا ہے، یعنی موٹراش شین سے عموماً گردن کی پشت کے بال کاٹے جاتے ہیں، صرف ۴ فی صد لوگوں کی کھوپری پر داد تھی۔ اس سے نتیجہ نکلا کہ داد پیدا ہونے کا سبب موٹراش شین ہیں۔

کی دکانوں کے معائنہ کیے گئے۔ ہم لوگ تھریڈ ایو نیو پر ایک چھوٹی سی نائی کی دکان میں داخل ہوئے۔ سردھونے کے برتن بہت گندے اور کثیف تھے اور اوزار سب میلے کھیلے تھے۔ دکان کے مالک نے معافی مانگتے ہوئے کہا: ”مجھے کبھی موٹراش مشین کو صاف کرنے کا خیال ہی نہیں آیا۔ میں سمجھتا تھا کہ یہ تو صاف رہتی ہی ہے، ورنہ لنگھوں کی طرح اسے بھی دھویا کرتا۔“

مجھے یہ دیکھ کر تعجب ہوا کہ انپیکٹر نے اُسے کچھ بھی نہیں کہا۔ اُس نے نائی کو قانون کی مطلوبہ نقل دے دی اور اُسے بتا دیا کہ اس طرح سب چیزوں کو جراثیم پاک رکھنا چاہیے۔

اسی طرح ایک حسین ساز دکان والا گندے تولیے سروں کے نیچے رکھ رہا تھا، انپیکٹر کے اعتراض پر کہنے لگا: میں تو یہ سمجھتا تھا کہ ان تولیوں کے استعمال میں کوئی حرج نہیں ہے، کیونکہ یہ کسی کی جلد سے لگتے نہیں۔“

بعض دفعہ انپیکٹر کو کافی دقتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایک جھام کے رشتہ دار نے انپیکٹر سے کہا: ”تم فردا اس دکان سے چلے جاؤ، ورنہ میں تمہیں مار ڈالوں گا۔ اسی طرح ایک اور جھام انپیکٹر کے پیچھے اترنے لگا۔“

اس امر کی ضرورت ہے کہ قوانین کا نفاذ سختی کے ساتھ کیا جائے بعض ریاستوں کے قوانین میں نقصان فصول باقوں پر زور دیا جاتا ہے اور ضروری باقوں پر کوئی توجہ نہیں کی گئی ہے۔ مثلاً کیناس (امریکہ) میں جھام کی دکانوں کے قانون میں کہا گیا ہے کہ ”یہاں تھوکانا منع ہے۔“

ہمارے ملک میں جھاموں کی طرف اب تک کوئی توجہ نہیں کی گئی ہے۔ ہمارے جھاموں کی جتنی گندی اور جراثیم سے بھری ہوئی دکانیں ہمارے ملک میں ہیں اُن کی مثال ہی کہیں ہوں۔ بعض شہروں میں تو چند سیلون ہیں بھی، جہاں یہ ظاہر کچھ صفائی رکھتے ہیں۔ اگرچہ جھام کی چیزوں کو جراثیم سے پاک رکھنے کا دباں شاید ہی کسی کو خیال بڑا ہوگا۔ دیہاتوں میں تو جھاموں کے برہا برس پڑانے والے کالے میلے کپیلے اوزار اس قدر گندے اور جراثیم سے لبریز ہوتے ہیں کہ ان کو چھونا بھی سخت مُضر اور بعض اوقات مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔ دباں تو خود نائی اس قدر گندے رہتے ہیں کہ ان سے چھونا بیماریاں کو دوڑاتا ہے۔ ضرورت ہو کہ ہمارا محکمہ حفظانِ صحت جلد سے جلد اس طرف توجہ کرے۔ لائسنس لینے والے کسی جھام کو اپنا پیشہ کرنے کی اجازت نہ ہونی چاہیے اور جھاموں کی دکانوں اور پلٹوں میں نائیوں کی کبستوں کے معائنہ کا انتظام جلد سے جلد ہو جانا چاہیے اور اس مقصد کے لیے مقرر ہونے چاہئیں۔ ہمارے یہاں جلدی بیماریوں کی وجہ جھاموں کی دکانیں بھی ہیں۔

اصل بات یہ ہے کہ موٹراش مشینوں کا صاف کرنا بہت مشکل ہے۔ امریکہ کے محکمہ حفظانِ صحت کے ایک جلدی امراض کے ماہر نے رائے ظاہر کی ہے کہ اس مشین کو تین سو گریڈ پٹرولیم کے تیل کے ذریعہ جراثیم سے پاک کیا جاسکتا ہے، لیکن اس قسم کے کاموں کو احتیاط سے اور صحیح طریقہ پر انجام دینا مشکل بھی ہے اور اس میں وقت بھی صرف ہوتا ہے۔ امریکہ میں بھی کثرت سے جھام ایسے ہیں جو صحیح طریقہ پر صفائی کے کاموں کو انجام نہیں دے سکتے اور ان میں سے کچھ انجام دیتے بھی ہیں تو احتیاط سے انجام نہیں دے سکتے۔ اس معاملہ میں قانون سے بھی زیادہ مدد نہیں مل سکتی۔

دس پندرہ برس کا عمر گزار کر جھامت بنانے کے برش پر امریکن حکومت کا نزلہ گرا۔ بات یہ ہوئی کہ نارٹھ ڈیکوٹا (امریکہ) میں ایک شخص بھیڑ تپ میں مبتلا ہوا۔ یہ مرض کبھی کبھی مہلک ہو جاتا ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ جھامت بنانے کے برش کے بالوں نے اُسے اس مرض میں مبتلا کیا ہے۔ مرض کے جراثیم ان بالوں میں لگ کر چلے آئے تھے۔ برشوں کے معائنہ اور ان کی فروخت پر کنٹرول کے احکام صادر ہو گئے، مگر تصدیق شدہ برش بھی اگر ان کو صحیح طریقہ پر جراثیم سے پاک نہ کرتے رہیں، مہلک ثابت ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح کرسی کی پُشت پر سر رکھنے کی لکڑی بھی ایک انسان سے دوسرے انسان تک جراثیم پہنچا سکتی ہے۔ پائڈرلف، ڈسٹر اور پشکری (جو خون بند کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں)، کے ذریعہ بھی جراثیم پھیلتے ہیں۔ چڑے کی پٹی میں بھی جس پر اُستریز کرتے ہیں، جراثیم بھرے رہتے ہیں۔ فرض کیجیے جھام اپنے اُسترے کو ہر شخص کی جھامت بنانے کے بعد جراثیم سے پاک کر لیتا ہے، مگر جب وہ اُسترے کو جھامت بنانے کے لیے چڑے کی پٹی پر تیز کرتا ہے، اس میں پھر جراثیم چٹ سکتے ہیں۔ غرض طرح طرح کی متعدی بیماریاں نائی کی دکان میں لگ سکتی ہیں۔۔۔

اسٹریٹو کوکس اور اسٹیفیلو کوکس جراثیم تو اکثر نائی کی دکان ہی سے غریب جھامت بنوانے والے کو لگتے ہیں، لیکن آتشک کے جراثیم کا سراغ بھی جھام کے اُسترے تک ہی پہنچا۔ امریکہ کی نبرسکا اسٹیٹ میں تو یہ قانون بنا دیا گیا ہے کہ جن لوگوں کے چہرے پر کسی جلدی بیماری یا آتشک کے زخم ہوں، جھاموں کو اس کی جھامت بنانے کی اجازت نہیں ہے۔ اس کے علاوہ امریکہ کی اکثر ریاستوں میں ایسے کسی جھام کو جھامت بنانے کا لائسنس نہیں دیا جاتا، جو خود کسی متعدی مرض میں مبتلا ہو۔

ایک وقت یہ ہے کہ کوئی شخص جو جھامت بنوانا چاہتا ہے، یا کوئی نائی جس کی مدد سے اسی پر منحصر ہے، یہ ظاہر نہیں ہونے دیتا کہ وہ کسی متعدی مرض میں مبتلا ہے۔ برٹراؤس ڈبلیو سینفیلڈ لکھتے ہیں کہ ایک دن میں انپیکٹر کے ساتھ جھاموں

روشنی کو کاٹ دیتی ہے اس سے تپلی پھیل جاتی
ہے اور آنکھ کے ذکی الجس اندرونی جھجے کو
کھول دیتی ہے۔

دھوپ کی عینک

حاملہ اللہ آفس



بالائے بنفشی اور تھنی سرخ شعاعوں کی معتدل مقدار سے آنکھ نیا
کر لیتی ہے۔ بعض ماہرین علم العین تو کہتے ہیں کہ یہ معتدل مقدار ایک حد تک آنکھ
کے لیے مفید بھی ہوتی ہے۔ لیکن زیادہ مقدار میں بالائے بنفشی شعاع افشانی
نقصان رساں ہے۔ کچھ زیادہ لمبی بالائے بنفشی شعاعیں آنکھ کے ڈھیلے کے
بیرونی پردے سے گزر کر شفاف عدسے تک پہنچ جاتی ہیں اور بینائی میں خلل
ڈالتی ہیں۔

انفار ریڈیا تھی سرخ شعاعیں اور بھی زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔
اگر تم براہ راست سورج کی طرف دیکھو اور پھر اس سے نظر ہٹا کر دوسری طرف
دیکھو تو تم ایک سیاہ دھبہ سا اپنی نظر کے سامنے محسوس کرو گے جو آنکھیں بند
رکھنے پر بھی کافی دیر تک موجود رہتا ہے۔ یہ سورج کا تعاقب کس ہوتا ہے جو
گرم شعاعوں سے کچھ جھلسا ہوا سا پردہ چشم پر پڑتا ہے اور ایک یا دو لمحہ کے
بعد غائب ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر تم کافی دیر تک سورج کی طرف تکتے رہو —
چاہے تم دھوپ کی عینک بھی لگائے ہوئے ہو — تو ایک سیاہ دھبہ مستقل
طور پر نظر کے سامنے رہے گا اور بہت ممکن ہے کہ اس سے تمہاری بینائی کو سخت
نقصان پہنچ جائے۔ باوجود دھوپ کی عینک کے آنکھ کا عدسہ تھنی سرخ گرم
شعاعوں کو سامان بھارت کی سب سے اندر کی جلی پر دھبہ جھلنے کے لیے
مال بہر کر کر دیتا ہے۔

چوں کہ معمولی بے رنگ شیشہ بھی کچھ بالائے بنفشی شعاعوں کو جذب
کر لیتا ہے اس لیے کوئی بھی دھوپ کی عینک آنکھوں کو ان شعاعوں سے
کچھ حد تک محفوظ رکھ سکے گی، لیکن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ سستی دھوپ کی
عینکوں سے اتنی حفاظت آنکھوں کی نہیں ہو سکتی جتنی ضروری ہے۔ ان عینکوں
کے عدسے عام طور پر معمولی شیشے کے ہوتے ہیں جن کو رنگین بنانے کے لیے کوئی
فلزاتی آکسائیڈ (آکسین کا ایک مرکب) ملا دیا جاتا ہے۔ ان اگر رنگ گہرا ہے
تو معمولی عینکیں بھی آنکھوں کی ایک بڑی حد تک حفاظت کریں گی۔

ڈاکٹر ای ٹاؤن نیویارک یونیورسٹی میں علم العین کے اسٹنٹ
پروفیسر کہتے ہیں سب سے اچھی دھوپ کی عینک وہ ہے جو ۱۱۰ فی صد بنفشی

لاکھوں آدمی گرمی کے موسم میں دھوپ کی عینکیں استعمال کرتے ہیں۔
ہے کہ ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ سورج کی تیز روشنی سے آنکھوں کی حفاظت
لیکن دھوپ کی عینک کے باوجود گرمی کے موسم میں اکثر لوگوں کی آنکھ
دوروز اور درم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ
ملنے دھوپ کی عینک جس مقصد سے استعمال کی گئی ان کو وہ مائل
ہو سکا۔

سورج کی شعاع — مختلف قسم کی شعاعوں سے مرتب ہوتی ہے
میں ہیں نظر آتی ہیں ان کے علاوہ کچھ غیر مرئی شعاعیں بھی ہوتی ہیں جو
یورٹ ریڈیا بالائے بنفشی شعاعیں اور انفار ریڈیا تھی سرخ گرم
کہلاتی ہیں۔ ہرگز ان فیضی کے طرح سستی دھوپ کی عینکیں بھی تیز چمکتی
تی شعاعوں کو کاٹ دیتی ہیں اور دھوپ کی خیرگی اور چکا چوند کم
ہے لیکن غیر مرئی اور شاید فرد رساں شعاعوں پر ان کا قابو نہیں چلتا۔
پرسورج کی تیز روشنی میں آنکھ کی تپلی تھوڑی سی سمٹ جاتی ہے تاکہ
اندرونی ڈھیلے کے نیچے پردہ اول پر یکس ڈالنے کے لیے ٹھیک جتنی
ضرورت ہوتی ہے وہ داخل کر لے، لیکن دھوپ کی عینک مرئی

نعمائیں اور حقیقی سرخ شعا میں جذب کر لیتی ہے اور جزوی طور پر اور کیاں
نما میں عکس کے رنگوں کو جذب کر لیتی ہے اس طرح کہ قدرت کی رنگ اسکیم
ہی کوئی فرق نہ پڑے۔“

بہت عمدہ دھوپ کی عینک جو گھسے ہوئے اور متیل کیے ہوئے
نیشوں کی بنتی ہے اور جو بالائے منفشی اور حقیقی سرخ شعا کو جذب کر لیتی
ہے اور جو مٹی شمع افشائی کو آتش بخش حدود تک کاٹ دیتی ہے عینکوں کی
بڑی مکاناتوں سے دستیاب ہو سکتی ہے مگر ان کی قیمت کچھ زیادہ ہوتی ہے۔
ڈاکٹر مازن اور ان کے ساتھ قریب قریب امریکہ کے سب ماہرین
علم العین اس امر متفق ہیں کہ صرف گھسے ہوئے اور متیل کیے ہوئے عینکوں
سے تیار کی ہوئی دھوپ کی عینکیں استعمال کرنی چاہئیں اور صرف اس وقت
استعمال کرنی چاہئیں جب ان کا استعمال کرنے والا تیر دھوپ میں باہر نکلے
ورنہ آنکھوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

بڑے پیمانہ پر امتحانات سے وہ دھوپ کی عینکیں جو ۸۰ سے ۹۰ فی صدی
تک سورج کی روشنی جذب کر لیتی ہیں سب سے بہتر ثابت ہوئیں۔ زودحسی
کافقدان بھی ان گہرے چشموں سے دور ہو گیا۔ تیویر نکلا کہ رنگ کی گہرائی اس
مقصد کے لیے سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔

انسانی آنکھ قدرتی طور پر غیر مٹی شعاؤں سے اپنی حفاظت کر لیتی
ہے۔ پردہ چشم میں زودحسی کافقدان سورج کی بہت تیز روشنی سے پیدا
ہو جانے والی روشنی سے محفوظ رہنے کے لیے زیادہ گہرے شیشوں کی ضرورت
ہوتی ہے۔

ڈاکٹروں کی تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ سستے شیشوں والی
عینکوں سے کچھ حفاظت ضرور ہوتی ہے اور آنکھ کو کوئی نقصان بھی نہیں پہنچتا
یہ بھی معلوم ہوا کہ آنکھ کے نمبروں کے مطابق رنگین شیشے بنوانے سے کوئی
خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ جم اگر بے رنگ شیشوں کا کوئی چشمہ لگاتے ہوں تو اس
کے اوپر رنگین عینک لگا سکتے ہو۔

امریکہ کی آپٹیکل سوسائٹی کی تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ اس امر
کو بھی کوئی خاص اہمیت حاصل نہیں ہے کہ عدسے کس رنگ کے ہوں۔
اگر رنگ گہرا ہے یعنی ۸۰ فی صدی یا اس سے زیادہ تو چاہے کوئی رنگ ہوا پنا
فرض ادا کرے گا۔ اگر تمہیں نیلا رنگ پسند ہے تو نیلے رنگ کا چشمہ خرید سکتے

ہو، بزنس مند ہے تو سبز رنگ کا اور جو را پسند ہے تو بھورے رنگ کا بعض رنگ
بعض لوگوں کے لیے قدرتی رنگوں کو مسخ کر دیتے ہیں۔ اگر تمہاری بھی یہ کیفیت
ہے کہ کوئی خاص رنگین عینک لگانے سے قدرتی رنگ تمہیں بدلے ہوئے نظر
آئے لگتے ہیں تو تم وہ چشمہ نہ لو اور کسی دوسرے رنگ کا چشمہ جو قدرتی رنگوں کو
مسخ نہیں کرتا ہاں اس کا ضرور خیال رکھو کہ شیشے گہرے رنگ کے ہوں۔

اس سلسلہ میں ایک بات اور بہت اہم ہے، تمہاری عینک کے شیشے
چاہے کتنے ہی گہرے رنگ کے کیوں نہ ہوں سورج کی طرف براہ راست کبھی
نہ دیکھنا، ممکن ہے سورج کی کرنیں پردہ چشمہ جلا ڈالیں اور تم جزوی یا مکمل
طور پر نابینا ہو جاؤ۔

بنیادی طور پر امتحانات سے دو بہت اہم باتیں معلوم ہوئیں پہلی بات
یہ کہ جب تم تیز دھوپ میں باہر نکلو تو تمہیں دھوپ کی عینک استعمال کرنی چاہیے
دوسری یہ کہ گہرے رنگ کے شیشوں کی عینک خریدو۔ مناسب قسم کے
گہرے رنگ کی پہچان یہ ہے کہ عینک لگا کر اگر تم آئینہ دیکھو تو تمہیں اپنی آنکھیں
نظر نہ آئیں۔ اس کے علاوہ عینک کے شیشے اتنے بڑے ہونے چاہئیں کہ ان
کے اوپر سے یا نیچے سے یا ادھر ادھر سے تم دیکھ نہ سکو، اس عینک سے تمہاری
آنکھوں کی حفاظت ہو سکے گی۔

لاہور

قرآن مجید ترجمہ

اردو زبان میں قرآن حکیم کے ترجمہ ترجیح آفریں جو ہیں
لیکن شیخ الحدیث علامہ محمد امجد علی عثمانی کے ترجمہ جہاں
استیعاب الاسلام حضرت مولانا شبیر احمد عثمانی کی ماہر اور اعلیٰ تفسیر
کی بات ہی دور ہے جس کی کتب و معرفت ایک سنہ سے جو
مؤرخوں سے بہرہ رسائی آگیا ہے۔

تاج کمپنی نے شیخ الاسلام کے ترجمہ کو تفسیر
تو سر کی شانِ عظمت کے مطابق جو قطع پرکسی ملا کر کیا
طبع کیا ہے صحت کا طول ۱۵ انچ اور عرض ۱۰ انچ ہے۔ ہر صفحہ
۲۰ روپے تفسیر کی کتاب کی روپیہ ۱۰ روپے اس کی اسٹیٹس ہوتی ہے۔
پتہ ذیل سے ہونے کے صفحہ مفت منگو کر زیادت کیجئے

تاج کمپنی لمیٹڈ پوسٹ بکس ۵۳۰ دیکراچی

کیا آپ بہت جلد بوڑھے ہو رہے ہیں؟



دوسری قسط

بعض آدمی اس قدر جلد بوڑھے کیوں ہونے لگتے ہیں، کیا بات ہے چالیس سال کے بعد بھی مردوں اور عورتوں میں جوانی اور زندہ دلی کا احساس کیوں نہیں موجود یا ہونا چاہیے؟

بچا یا ایک مرض ہے

درحقیقت کوئی وجہ نہیں ہے کہ چالیس سال کی عمر کے بعد بھی ہر شخص خود کو نوجوان محسوس نہ کرے اور قوی و تندرست نظر نہ آئے۔ دراصل بوڑھا یا ایک مرض اور ہیں چاہیے کہ اسے ایک مرض ہی سمجھیں۔ ہم ایسی غذا کے ذریعہ جسمانی قوت کی تعمیر و ترقی میں اور ہیں داخلی طور پر جوان رکھنے میں مددگار، قبل از وقت پلے کو روک سکتے ہیں۔ آپ اس لیے بوڑھے نہیں ہیں کہ جتنی آپ کی عمر ۶۵، ۷۰ یا ۸۰ تک بھی بتلائی ہے، بلکہ آپ کے بوڑھا ہونے کا اصلی سبب یہ ہو گا کہ اپنے جسم کے خلیوں اور بافتوں میں بعض پچیدہ حیاتی کیمیائی تغیرات برپا ہونے کا موقع دے دیں۔

سپر امیڈرہیے

یہاں مجھے اپنی ایک قانون دوست کی مثال یاد آتی ہے، جو ۱۰۸ سال کی زندہ رہیں۔ وہ ماضی کو بھول کر مستقبل کی توقعات میں زندگی بسر کرتی تھیں۔ آدمی عموماً افراد اس مثال سے سبق حاصل کر سکتے ہیں۔ سائنسی تحقیقات پر ہمارے کہ جو لوگ ۶۰ تا ۷۰ سال کی عمر تک زندہ رہتے ہیں، وہ بوڑھا پلے نہ کا شافی شکار ہوتے ہیں۔

مجھے اکثر سوال کیا جاتا ہے کہ پیرا نسانی کے لیے تیاری کب سے کرنی "میرا جواب ہمیشہ یہی ہوتا ہے کہ "آج سے" بلکہ اسی وقت سے، جس قدر جلد ہی قدر بہتر ہے۔"

پیرا نسانی کا عمل، یعنی وہ مرض جو آپ کے جسم کے ہر اعضاء و عضو کو تغذیہ کی خرابی یا کمی سے کمزور بنا دیتے ہیں، آؤٹ و سرائٹ زندہ کرنے کے لیے بہت ہے، آپ کے بدن کی بالیدگی یا بوڑھوتری بند ہونے کے ساتھ ہی فوراً رجائا ہے۔

ناگاری یا آکسٹھٹ کا احساس بھی بڑا مہلک مرض ہے، جس سے ہر معمولی عارضہ بھی زیادہ سخت اور خطرناک ہو جاتا ہے۔

غذہ کا فعل

طبعی عوامل بھی بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ حیویت یا قوت حیات۔ وہ چیز جس پر زندگی کا انحصار یا دار و مدار ہوتا ہے۔ ہماری جسمانی حالت اور نفسیاتی حالت دونوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔

اس قوت حیات کی پیدائش میں سب سے زیادہ بڑا حصہ ہمارے غذا ادا کرتے ہیں۔ اگر غذا صحیح طریقہ سے کارگزار نہیں تو بوڑھا یا قبل از وقت نہیں آتا۔ اگر غذا ناکارہ و سست ہوں تو آدمی ہر عمر (۳۰، ۴۰، ۵۰، ۶۰، ۸۰ کی عمر میں) بوڑھا پلے کا شکار ہو سکتا ہے۔

اندرونی مگر سنگی

بہت سے افراد میں باوجود تین وقت کھانے کے پھیپھڑے کی کمی ہوتی ہے کہ باقی رہ جاتی ہے۔ وہ غذا کئی بار کھاتے ہیں مگر غلط قسم کی غذا۔ چائے، کافی، ڈبل مدنی وغیرہ جیسی غذائیں بار بار کھا کر پیٹ بھر لیتے ہیں۔ پروٹین (لحمیات)، حیاتین اور معدنی اجزاء ان کی خوراک میں ملتے نام ہوتے ہیں یا بالکل نہیں ہوتے۔ وہ چرند و خند و شکم پری

کارتھ ہیں، مگر ان چیزوں سے جن کی غذائی منفعت نہایت اونٹنی ہوتی ہے ان کی جسمانی بافتیں بھونک رہ جاتی ہیں اور جسم کو کافی تغذیہ نہیں پہنچتا کیا آپ جانتے ہیں کہ غذا زندگی کی کشاکش کو برداشت کرنے، جسمانی باتوں کی تعمیر و ترمیم کرنے اور قلبی تغذیہ سے بچنے کے لیے آپ کے جسم کو کس چیز اور کن غذائی اجزاء کی درحقیقت ضرورت ہے؟

یاد رکھیے کہ جو شخص قلیل التغذیہ رہتا ہے وہ لوجانی کی تاب دے نہیں سکتا اور قابلیت حیلہ سے جلد ہی محروم ہو جاتا ہے۔ ایسا شخص دبی ہوئے ہے جو پروٹینی غذا (جس میں جان دار بافتیں گوشت، پھل، چھنے وغیرہ ہیں) کھانے سے گریز کرتا ہے۔ وہ انڈوں اور دودھ کو پسند نہیں کرتا، جن سے فوٹیز جسم کی پرورش ہوتی ہے اور وہ غلیظوں کی ہمیشہ تجدید ہوتی رہتی ہے۔

میں نے اپنے امریکہ کے دورے میں حال ہی میں اڈو گواڈے میں بعض نہایت تنومند و توانا بہت بڑھے آدمیوں کو دیکھا، جن میں ایسی حیرت انگیز خجی اور توانائی تھی جو امریکہ کے دوسرے مام ہم عمر آدمیوں میں نظر نہیں آتی تھی۔ اس کا اصل راز ان بڑھے آدمیوں کی غذا اور غذا کا کھانا تھی۔ ان کے کھانوں میں ٹھنا ہوا یا دم پخت گوشت بہ افراط و سادہ سی سبز لہو کا پھر مرغام تیل بلایا ہوا اور تان پھل بہ کثرت شامل تھے اور دسترخوان نہایت دلکش طریقے سے چنا ہوا ہوتا تھا۔ یہ منظر میں نے اپنی آنکھوں سے وہاں کے صاف تحریرے بڑھے طعام خانوں میں دیکھا۔ یہ بڑھے ان تغذیہ بخش کھانوں کی پلیٹیں بھر بھر کر بڑی رغبت سے کھاتے تھے۔

پروٹین، تغذیہ بخش عجوبہ

غذائی سائنس دانوں اور حیاتی کیا کے ماہروں نے بعد میں زیر میں اپنے تجربات سے ثابت کر دیا ہے کہ وہ غذا جس میں پروٹین اجزاء کم اور ناکافی ہوں، انسانی جسم کو جلد ہی بڑھاوا دے دینا سہ کر دیتی ہے۔ میں ایسی متعدد مثالیں پیش کر سکتا ہوں، جن میں بڑھے آدمی ماڈا چلے اور تیس کی غذا کھانے سے کمزور ہو کر موت کے کنا سے اٹھ گئے تھے، مگر جب بندہ تک ان کی غذا میں اعلیٰ پروٹینی کھانے بڑھائے گئے تو ان میں جیسی توانائی نمود کر آئی اور یہ از سر نو جی دار و قوی اور تنومند ہو گئے۔ ایسی مثالیں دیکھنے والا کوئی شخص انکا نہیں کر سکتا کہ پروٹینی غذائیں درحقیقت تغذیہ بخش عجوبہ ہیں۔

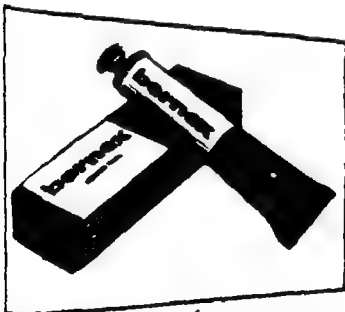
پھر آپ کو کمزور و نیم مروتہ حالت میں کیوں دیکھ سکتے رہنا چاہیے اور اپنے مستقبل سے ناامید کیوں ہونا چاہیے غفلت اور سہل نگاری ترک کر کے غذائی اصلاح کیجیے اور بے خطر طریقہ زندگی اختیار کیجیے بھر پور غذا کھائیے جسم آپ کو بڑھتی ہوئی عمر میں بھی جوان اور پُر تپلا رکھ سکتا ہے۔ یہ آپ کے اختیار میں ہے کہ غلط غذا کھیں یا صحیح غذائی مادے اختیار کریں اور بڑھاپے میں بھی جی جانی کے احساس سے شاکام ہوں۔ (باقی آئندہ)



فوری اثر اور
مکمل سکون کے لیے
ہمدرد بام کی
تدفیق یافتہ اور
موثر شکل

درد، سردی، زکام، کھانسی، ناک کے بند ہو جانے، سینے کی جکڑن، گلے کی خرابی، جسمی تکلیف، عرق النساء، نفیس، جوڑوں کے درد، جلنے، چوڑے لگنے، صبح اٹھانے کی پیوں کے کٹ کھانے اور درد زمر کی مختلف تکلیفوں کو روکنے کے لیے "برنیکس" نفیس اور موثر دوا ہے۔

بچوں کے لیے بھی اتنی ہی مفید



برنیکس
درد اور تکلیف میں فوری
سکون پہنچاتی ہے

ہمدرد (وقف)، لیبارٹریز - پاکستان
کراچی - دھاکہ - لاہور - چانگام

سیات

ڈاکٹر عثمان خاں

کیا اوسط آدمی کی یادداشت کی کوئی حد ہے، جس سے زیادہ وہ یاد نہیں سکتا؟

نی ذہن و حافظہ لامحدود ہے

ڈاکٹر فرسٹ کہتے ہیں کہ "تقویت یادداشت کی مطلق کوئی حد نہیں ہے۔ وہ معلومات آپ حاصل کریں گے، اُس سے اور بھی زیادہ کو محفوظ رکھنے کی زیادہ آسانی کے ساتھ برحقی جائے گی۔ دراصل سائنس انسانی ذہن کی بے پناہ گنجائش دریافت کرنے سے قاصر ہی ہے۔"

اپنا حافظہ بڑھا سکتا ہے

یہ ڈاکٹر فرسٹ امریکہ کے سب سے زیادہ مشہور "تقویت حافظہ" کے ماہر ہونے کے علاوہ اس اصول کے بھی سرگرم مبلغ ہیں

حافظہ بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اُن کا

وتر "مدرسہ حافظہ وارث کا خیال میں

مکے تحت امریکہ کے میں شہروں

نظم جاری ہے اور حال ہی میں خطہ



کہ کو کس طرح بہتر بنایا جائے؟

یہ بھی اسباق سمجھ جانے لگے ہیں۔ ڈاکٹر فرسٹ، مارس کے ایک اریخ تحصیل مستندین حافظہ کے عجیب و غریب اور گونا گوں کرتبوں تیار کرنے کے طریقوں کا عملی مظاہرہ کر سکتے ہیں۔

یکس میتھز و ریخت کا نمونہ (۳۰۰۰) گا کہوں کے نام یاد کر کے بتلا۔ لیوسات کا صنعت کار (۲۰۰) سے زائد مختلف تھانوں کی تلم۔ تول، طول و عرض، رنگ، قیمتیں، وغیرہ پٹ پٹ بتا سکتا ہے۔

کی سیکریٹری خواتین اپنے خوب صورت سروں کے اندر ٹیلی فون نمونہ ڈال رکھتی ہیں، جس پر اُن کے آقاؤں کو بڑا تعجب ہوتا ہے۔ رلت ایک کارگر نسخہ ہے

اپ ڈاکٹر فرسٹ سے دریافت کرتے ہیں کہ کیا کوئی ایسا ہیگر ہے اوسط آدمی میں ایسی عجیب الہامی قابلیت یادداشت

پیدا ہو جاتی ہے؟

اس کے جواب میں ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں کہ "اچھی یادداشت کے حصول کے لیے کوئی نسخہ یا اس ایک کے نہیں ہے کہ حافظہ حقیقت ایک عضل کی طرح ہوتا ہے۔ آپ اُس سے جس قدر زیادہ کام لیں، اُسی قدر وہ زیادہ قوی ہوتا جاتا ہے۔ بیشتر افراد مدرسہ سے نکلنے کے بعد اپنے حافظہ سے کام لینا موقوف کر دیتے ہیں۔ جس سے اُن کا حافظہ ڈھیلا اور پھیلا ہوتا جاتا ہے"

اس سے اس بات کی توقع ہوتی ہے کہ ہم کتنے مقدار مواد کو محفوظ رکھنے میں کیوں وقت محسوس کرتے ہیں۔ "مگر پھر ہم بعض ایسی سادہ چیزیں، جیسی کہ کسی شخص کا نام کیوں یاد نہیں رکھ سکتے؟"

"اس وجہ سے کہ ہم میں سے بیشتر افراد تپشی

ذہنیت رکھتے ہیں۔ کسی کے

چہرے اور شکل و صورت کے طبی

نقوش و اثرات اُس کے نام کی

آواز کی بہ نسبت بہت زیادہ

گہرے اور قوی ہوتے ہیں۔

لیکن لوگ چہروں کو بھی

بھول جاتے ہیں۔

اس وجہ سے کہ وہ نہیں جانتے کہ کس چیز کو غور سے دیکھنا چاہیے۔ جماعت

بندی اچھی یادداشت کے لیے نہایت بڑے گروں میں سے ایک نمونہ ہے۔ چنانچہ

میں نے اپنے طلبہ کے لیے چہروں کی جماعت بندی میں سہولت کے لیے ایک نقشہ

ترتیب کیا ہے، جس میں اُن خاصائص خط و قال کی ایک فہرست درج کی ہے،

جنہیں اجنبیوں سے ملنے وقت ذہن نشین رکھنا چاہیے۔

نام یاد رکھنے کا نسخہ

نام یاد رکھنے کے لیے میں پچھترہ نمونوں یا مرحلوں کی سفارش کرتا ہوں:

۱۔ سب سے پہلے نام کو صاف صاف، اچھی طرح سن اور سمجھیے۔

۲۔ تعارف ہونے کے بعد فوراً اُس نام کو اپنی زبان سے دہرایے۔

۳۔ اُس نام اور اُس شخص کی ذات کے درمیان کوئی ایضات درج کریں۔

یا ہم رنگی) قائم کیجیے۔ پلنے والوں میں سے کم از کم آدمیوں میں اُن کے نام کچھ

ذکھ منے یا تقریباً ایک مفہوم رکھتے ہیں۔

۴۔ اگر نام بے معنی ہو تو اس کے لیے کوئی دوسرا متبادل اتلاط یا رابطہ تلاش کر لیجیے۔ یہ ایک بے معنی لفظ ہو، جو اس نام سے امکانی حد تک ہم آواز ہو۔ مثلاً... ”ہٹ چنسن“ کے لیے ہٹ (بھونپڑی)۔ نام کے ابتدائی حروف یا جتنے کو دہرنا (ایسا ربط و ارتباط پیدا کرنے کے لیے) ایک اچھی تدبیر ہے۔

۵۔ اگر ممکن ہو تو (دوران گفتگو میں) نام کو کئی بار استعمال کیجیے۔

۶۔ بعد میں اس نام کو کہیں لکھ لیجیے

پینچاموں کو، یا ڈاک میں خط ڈالنا، کس طرح یاد رکھا جائے؟

”اس باب میں میرا مشورہ یہ ہے کہ اتلاط یا رابطہ ورشتہ جس قدر بے سرو پا، بے ڈھنگا یا عجیب و غریب ہو۔ اسی قدر وہ بہتر کارآمد ہوگا۔ مثلاً اُس خط کے لیے آپ اپنے ذہن میں یہ تصور یا تصویر قائم کر لیں کہ آپ کا ایک دوست ادھورے کپڑے پہنے ہوئے ڈاک کے ایک لیٹر بکس پر بیٹھا ہوا ہے۔ اب راستہ میں جو پہلا لیٹر بکس آپ کو نظر پڑے گا، اُس سے فوراً آپ کے دل میں اپنے دوست کی اسی مضحکہ خیز ہیئت یا شبیہ کا خیال پیدا ہو جائے گا اور آپ وہ خط اُس لیٹر بکس میں ڈال دیں گے“

اوسط آدمی اپنے حافظہ کو کس طرح بہتر بنا سکتے ہیں؟

مذاہب و داعی ورزش کے ذریعہ۔ آپ جس کمرے سے خوب واقعہ ہیں اُس کا خیال کیجیے۔ اپنی آنکھوں کے سامنے اُس کا نقشہ لانے کی کوشش کیجیے۔ دروازے، کمریاں، فرنیچر، کرسیاں، وغیرہ، کہاں کہاں ہیں، کتنے ہیں، کیسے ہیں؟ ہر چیز کا جو بہرہ و تصور یاد رہے“

”ایک گھنٹہ پہلے جو واقعات پیش آئے تھے، انھیں حتی الامکان ٹھیک ٹھیک یاد کیجیے“

”ریل یا بس میں آپ کے پاس بیٹھے ہوئے کسی شخص کے چہرے کا مطالعہ کیجیے۔ پھر اپنی آنکھیں بند کر کے دل ہی دل میں کسی دوسرے شخص سے اُس چہرے کی تفصیلات بیان کیجیے“

”رات کے وقت اپنے دل میں جائزہ لیجیے کہ آج دن بھر میں کس کس سے ملاقات ہوئی اور کیا بات چیت ہوئی تھی؟“

”روزانہ آدھے گھنٹہ تک یہ عمل کیجیے۔ اس سے آپ کا حافظہ جلد ہی قوی اور تروتازہ ہو جائے گا۔ آپ کو ٹیلی فون کے نمبر اور بازار کی چیزوں کے بھاؤ

خوب یاد رہیں گے“

”اور سب سے زیادہ اہم بات یہ ہوگی کہ آپ کو لوگوں سے ملنے میں ایک نئی خود اعتمادی کا احساس ہوگا خراب یادداشت اکثر احساس کمتری کا ساتھ وابستہ رہتی ہے۔ جب آپ معمولی چیزیں بھول جاتے ہیں تو لامحالہ آپ خود میں ایک کمی اور کمتری محسوس کرتے ہیں“

”اسی واسطے اچھے حافظہ کی بدولت آپ زندگی سے زیادہ شگاہ ہو سکتے ہیں اور مزید برآں ہر کام خوبی اور خوش اسلوبی کے ساتھ اچھی طرح انجام دے سکتے ہیں“

تاج کمپنی کے انمول ہیرے

- ۱۔ قرآن مجید ن ترجمہ مولانا محمود الحسن صاحب۔ حاشیہ پروفیسر عبدالرشید اعجازی
- ۲۔ قرآن مجید ن ترجمہ مولانا اشرف علی صاحب تھانوی حاشیہ پروفیسر یحییٰ عارف
- ۳۔ قرآن مجید ن ترجمہ از شاہ رفیع الدین صاحب مکتبہ لدھی حاشیہ پروفیسر یحییٰ عارف
- ۴۔ قرآن مجید ن ترجمہ از شاہ عبدالقادر صاحب تھانوی حاشیہ پروفیسر یحییٰ عارف
- ۵۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا محمد خاں صاحب جہانپوری حاشیہ پروفیسر یحییٰ عارف
- ۶۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا اشرف علی صاحب تھانوی حاشیہ پروفیسر یحییٰ عارف
- ۷۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبد المجید صاحب دیوبند حاشیہ پروفیسر یحییٰ عارف
- ۸۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبد المجید صاحب دیوبند حاشیہ پروفیسر یحییٰ عارف
- ۹۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبد المجید صاحب دیوبند حاشیہ پروفیسر یحییٰ عارف
- ۱۰۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبد المجید صاحب دیوبند حاشیہ پروفیسر یحییٰ عارف
- ۱۱۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبد المجید صاحب دیوبند حاشیہ پروفیسر یحییٰ عارف
- ۱۲۔ قرآن مجید ن ترجمہ از مولانا عبد المجید صاحب دیوبند حاشیہ پروفیسر یحییٰ عارف

تاج کمپنی لمیٹڈ۔ قرآن منزل، پوسٹ بکس ۵۳۸ کراچی



علامہ نفیسی

کیا تم جھینپ اور جھک کا شکار ہو؟



بہت کثرت سے ہمارے سماج میں ایسے لوگ ہیں جن کی معاشرتی اور جھینپ اور جھک زبردست رکاوٹ بن جاتی ہے۔ اگر تم بھی اسی لوگوں میں سے ہو تو ذیل کے سوالات سے اندازہ کرو کہ تمہارے اندر اور جھک کس حد تک ہے۔ ہر سوال کے نمبر جواب کی نوعیت کے لحاظ کے سامنے درج ہیں۔ مجموعی طور پر جتنے کم نمبر تم حاصل کرو گے، اتنا ہی جو لوگ زیادہ جھینپ اور جھک کا شکار ہیں، وہ ۱۰۰ یا اس سے زیادہ گئے۔

ہاں نہیں کبھی کبھی

ہاں نہیں کبھی کبھی

۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵

- ۸۔ کیا تم کسی جلسہ کے حاضرین کو خطاب کرتے ہوئے ڈرتے ہو؟
- ۹۔ فرض کرو ایک ایکچور میں تم دیر سے پہنچے ہو وہاں آگے کی کچھ نشستیں خالی ہی ہیں تو کیا تم آگے کی کسی نشست پر بیٹھنے کے بجائے پیچھے کھڑے رہنے کو ترجیح دے گے؟
- ۱۰۔ کیا تم مصافحہ کرنے سے گھبراتے ہو؟
- ۱۱۔ کیا تم بہت کم مسکراتے ہو؟
- ۱۲۔ کیا تم اس امر کے خواہش مند ہو کہ تم میں اور زیادہ خود اعتمادی ہوتی؟

۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵
۵	۰	۱۵

- ۱۳۔ ایک دعوت میں شریک ہو۔ ایک کھانا بہت پسند ہے، لیکن وہ کھانا تمہارے نہیں چننا چاہیے۔ کیا تم کسی سے وہ ٹھگنے کی بہ نسبت یہ پسند کرو گے کہ نے سے محروم رہو؟
- ۱۴۔ لو شرور کرتے ہوئے پھٹکے ہو؟
- ۱۵۔ ادا انعامات انجیلوں سے کرایا جاتا تمہیں جھینپ ہوتی ہے؟
- ۱۶۔ مذاذی میٹھے ہوں، کیا تم یہ پسند دیاں ایک کنارے بیٹھو؟
- ۱۷۔ وقت خوش رہتے ہو جب بالکل حقوق کی حفاظت کرتے ہوئے
- ۱۸۔ لف منس کے افراد سے گفتگو

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،

اچھا رہ، قبض، قے، دست

ہضم کی خرابی

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف صحتیں خراب رہتی ہیں بلکہ کاروبار اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہضم اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ وہی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا ہوا جسم کو نہ لگے، اور جود بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سونا جانا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا دُوبھر۔

ہمدرد کی لیباریٹریوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ جڑی بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات، پرطویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی جو ہضم کی جملہ خرابیوں کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا معدے پر نہایت خوشگوار اثر کرتی اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو شرطیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی اور جگر کی جملہ خرابیوں کو درست کرتی ہے۔



سینے کی جلن، تیزابیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کھٹی دکاریں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا نظام ہضم کو درست اور قدرتی کرنے کی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر آب و ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور موثر ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔

ہمدرد دواخانہ (دقت) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور چائیکام

ہمدرد

والدین کے لیے

آنکھوں کی حفاظت بچپن کے زمانہ سے ہی کرنی چاہیے

ڈاکٹر محل عثمان خاں

لیٹے لیٹے پڑھنے کی عادت نہایت مضر ہے۔ اس سے بچہ کی نوذریہ آنکھوں پر بہت بار پڑتا ہے۔ خاص کر جب کہ حرفت باریک ہوں اور دشمنی ناکانی ہو پڑے لکھنے کے لیے روشنی ہمیشہ ایسی ہونی چاہیے سینا بینی کی زیادتی بھی آنکھوں کے لیے مضر ہے اور بچہ کو پردہ سینے کے قریب بھی نہیں بیٹھے دینا چاہیے۔

نول (سینکے پن) کا علاج بالکل ابتدائی درجہ میں کرنا چاہیے۔ بھنگا ہوا آنکھ کے کسی حرکتی غلطی کی کڑوی سے پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر اس کا تدارک جلد سے جلد نہ کیا جائے تو یہ عیب مستقل قائم ہو کر رہ جاتا ہے۔

بچہ کی آنکھ کو بلا ضرورت نہیں چمکنا چاہیے۔ مثلاً اگر اس کی آنکھوں میں کوئی چیز گر گئی ہو اور وہ آسانی نہیں نکالی جاسکتی ہو تو اسے زیادہ گردنا اور سنا نہیں چاہیے بلکہ فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جا کر ضروری تدارک کرنا چاہیے۔ بچہ آنکھ کو مسلتا رہتا ہو تو اسے اس حرکت سے سختی سے روکنا چاہیے۔

آشرب چشم بھی بچپن کی ایک نہایت عام شکایت ہے۔ اس میں کوہ چشم کے سامنے کی بیرونی جلی صورت میں ہوجاتی ہے۔ مناسب علاج سے یہ شکایت جلد ہی نکل جوجاتی ہے، لیکن اگر اس کے علاج میں غفلت اور تاخیر کی جائے تو یہ دم اندر دینی جھلیوں تک پھیل کر پیچیدگیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔ ایسی صورت میں ماہر علاج کی ضرورت ہوتی ہے، جس میں تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔

خیرہ (آنکھنی) بھی بچپن کی ایک کثیر الوقوع شکایت ہے۔ اس میں بچوں کے کناروں کے خدو میں دم ہو جاتا ہے اور درد بہت ہوتا ہے۔ عموماً یہ کمزور صحت کی علامت ہوتی ہے جس کا علاج کرنا چاہیے۔ آنکھنی کی سخت چھنی کو کسی دافع عقہہ دوا میں چھلونی ہوئی گرم دھرم روئی کی گدڑی (رفادہ) مار سے سینکنا چاہیے، تاکہ وہ تحلیل ہو جائے۔ اگر وہ اس طرح جلد تحلیل نہ ہو تو باقاعدہ علاج کرنا چاہیے۔

غرض بچہ کی آنکھوں یا بصارت کی ہر خرابی یا عارضہ کی حالت میں معقول علاج اختیار کر لے میں پہل انگاری یا تاخیر سے کام نہ لینا چاہیے۔ ابتدائی درجہ میں مناسب تدارک کرنا چاہیے ورنہ اندیشہ ہے کہ مزید پیچیدگیاں پیدا ہو کر زیادہ خطرناک یا مستقل خرابی پیدا ہو جائے جس کا خاتمہ بڑی عمر میں ممکن نہ پڑے۔



آنکھوں کا میکانیہ ایک کیمبرے کے میکانیہ سے قریبی مماثلت رکھتا ہے۔

کیمبرے آنکھ کی تشہی ساخت کے اصول پر ہی بنایا گیا ہے۔

برے کا شہر آنکھ کی پتلی کا قائم مقام ہے۔ کیمبرے کا درجہ عرصہ چشم سے ہے۔ کیمبرے میں جس فلم یا پلیٹ پر تصویر بنتی ہے وہ شبکیہ چشم کو مشابہت بدیعہ عسری کیمبرے کی شیشی نہایت پیچیدہ ہوتی ہے، لیکن اگر اس میں خرابی پیدا ہوجاتی ہے تو اسے بہ آسانی درست کیا یا بدلایا جاسکتا۔ وکس آنکھ کے تقاضوں کا علاج ایک عسری یا چشم بھی محدود حدود ی کر سکتا ہے۔

یہ ضروری ہے کہ والدین بچوں کی آنکھوں کی حفاظت بچپن کے زمانہ ازبک کسی چیز کو گھور گھور کر غور سے دیکھتا ہو یا اسے دوسری شکایت میں تخریب یا سیاہ ہو کر لکھے ہوئے حرفت کو یہ آسانی نہ پڑ سکتا ہو تو اسے کے لیے بلا تاخیر لے جانا چاہیے۔ اگر اس میں غفلت کی گئی تو بچہ کی نامستقل یا ناقابل تدارک خرابی پیدا ہو جانے کا خطرہ ہے۔ فردی تو یہ سے امراض چشم اور عسری خرابیوں کا تدارک ممکن ہے۔

ترشہ سمیت

بچوں کو کمزور کر دینے والا ایک عام عارضہ

کیا آپ کے بچے کو ہمیشہ تھکے ہوئے ہوئے ہوا کرتی ہے؟

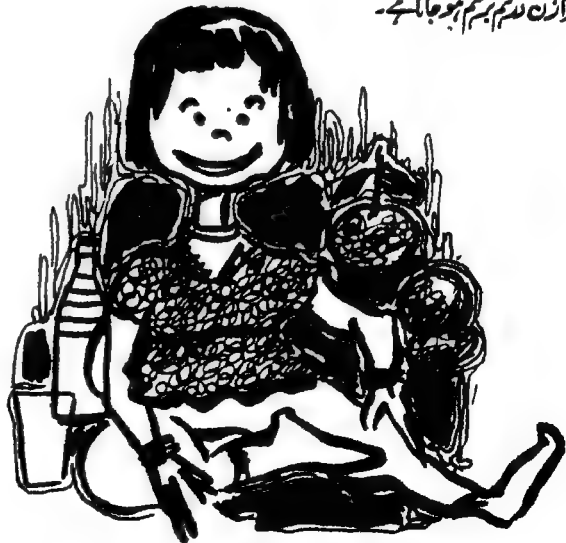
فکرمندان اپنے بچے کا ہاتھ پکڑ کر اسے کھینچتے ہوئے مطلب میں داخل ہوتی۔ بچے کی عمر تقریباً آٹھ سال تھی۔ وہ ڈبل پتلا اور کمزور معلوم ہوتا تھا، اس کے چہرہ کا رنگ لہریاں اُٹھ رہا تھا۔ درحقیقت وہ ایک کھلے ہوئے بچوں کی طرح مڑھایا ہوا نظر آتا تھا۔

ماں نے کہا۔ ”ڈاکٹر صاحب! اسے ہمیشہ تھکے ہوئے رہتی ہے، پیٹ میں کئی چیز ٹھہرنے نہیں پاتی۔ حرارت ہوجاتی ہے اور اکثر مدر سے نافہ کڑا پڑتا ہے۔ میں اس کے لیے بہت فکر مند ہوں۔“

ڈاکٹر نے تفصیل بعد مدد از قہ سے سُنی اور بچے کی غذا کے متعلق کئی سوالات کیے۔ یہ کس قسم کی غذا زیادہ پسند کرتا ہے؟ کیا مکی چرلی، غذائیں، مکھن، ملائی وغیرہ زیادہ کھاتا ہے اور شکر اور مٹھائیاں بھی کچھ استعمال کرتا ہے؟

چہرہ کی کمی

ماں کے جوابات سن کر اور خود غور کرنے کے بعد ڈاکٹر کو یقین ہو گیا کہ بچہ ”ترشہ سمیت“ کے عارضہ میں مبتلا ہے۔ یہ ایک ایسا عارضہ ہے جس میں جسم کا کیمیائی توازن عدم برہم ہوجاتا ہے۔



دورانِ معائنہ میں ڈاکٹر نے بچے کے صحت اندازان کو دیکھا، جو سب سے مفرور تھی اور عام چیزیں محسوس کی کہ اس کی سانس میں ناشپاتی جیسی بو تھی، گو بچے نے کوئی خوشبودار مٹھائی نہیں استعمال کی تھی۔ ناشپاتی کی بو، ایسی ٹون کی وجہ سے جب جسم میں چربی مکمل طور پر جذب نہیں ہوتی تو آپسیٹون جمع ہوجاتی ہے اور باطن کے گتے گتے ہیں، جس سے بالآخر نقص تغذیر پیدا ہوجاتا ہے۔

ڈاکٹر نے بچے کی ماں کو سمجھایا کہ غیر متوازن غذا کی وجہ سے ترشہ سمیت پید ہو گئی ہے، لہذا بچے کی غذا میں مکھن وغیرہ کے بجائے شکر کا شیر، مارلیٹ، یا جام و فر مرتبہ استعمال کرنا چاہیے۔ اسے چریلا گوشت، بکین، کوکو، تلی ہوئی غذائیں نہیں چاہیے۔ مٹھائیاں اور چاکلیٹ سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کے بجائے اسفنج کی جوتی، شکر، ڈبل روٹی اور دلیا یا پارچ دے سکتے ہیں۔ شکر کمیز ضرورت، شہرہ چاہیے ضرورت سنگتہ جیسے سیالات بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔

اس نظامِ غذا سے بچے کی غذا میں چہرہ کی تلافی شکر اور ناشتہ سے بچ ہوجائے گی اور یہ چیزیں بہ آسانی جسم میں ہضم و جذب ہوجائیں گی۔

اگرچہ ترشہ سمیت بیش از حد زیادہ چربی غذاؤں سے پیدا ہوجایا کرتی ہے، جوش و بھان اور لکڑی کے اثر سے پیدا ہو سکتی ہے۔ زیادہ محنت، غیر معتدل کھانا اور دیر تک جاگتے رہنے سے بھی ترشہ سمیت پیدا ہوجاتی ہے۔

بے احتیاطی سے کام نہ لیجیے

لڑکیوں کے بنسبت لڑکوں میں ترشہ سمیت کا مہمان زیادہ ہوتا ہے بالخصوص اُن کی بڑھوتری کی عمر میں۔ گو یہ بہت چھوٹے بچوں میں بھی ہو سکتا۔ بانگوں میں یہ عارضہ نسبت بہت کم عام ہے اور بہ آسانی اچھا نہیں ہوتا۔ بانگوں کی نشوونما اور فاقہ سے پیدا ہو سکتا ہے اور اکثر اوقات زیا بیٹس کے ساتھ وابستہ ہے۔ بانگوں میں ہونے والے بچوں میں، ہر حالت میں اس کے علاج میں تاخیر اور غف سے احتراز کرنا چاہیے اور طبی مکتبہ طبی مشورہ سے استفادہ کرنا چاہیے۔ اگر بچہ کی عمر میں کسی بچے کو اتفاقاً تھکے کی شکایت ایک آدھ بار ہوجائے تو اسے ترشہ سمیت پر محمول نہیں کرنا چاہیے، لیکن اگر تھکے دو سے بار بار یا مسلسل ہوتے ہو اور بچے کی عام صحت خراب سے خراب تر ہوتی جاتی ہو تو تو فاضلے احتیاط ہے کہ طبی مشورہ حاصل کرنے میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔



افسانہ

میں نے ایک بچہ گود لیا



مسز لونئی ساخ جانسن

مسز لونئی ساخ جانسن دماغی فالج میں مبتلا تھیں، وہ قدرتی طور پر ایں بننے کی آئندہ متھیں مگر ان کا مرض اس آرنڈ کے پیدا ہونے میں مزاحم تھا، پھر جب انھوں نے ایک بچہ گود لینے کی تمنا کا اظہار کیا تو اس کی بھی ان کے معالجوں اور ان کے خاندان والوں نے اس بنا پر مخالفت کی کہ ان کی معذوری اور بے بسی یہ شکل کام انجام نہیں دینے دے گی، لیکن انھوں نے کسی کی ایک دشمنی اور ایک بچہ کو گود لے لیا اور اسے پرورش کیا۔ یہ ایسی بات تھی جس نے سب کو حیرت میں ڈال دیا، اب ذیل کی کہانی خود ان کی زبانی سنئے

زندگی ہمارے لیے موزوں نہیں ہے اور ہمیں سخت دقتیں پڑیں گی مگر ہم دونوں نے یہ طے کر لیا تھا کہ ساتھ ہی زندگی گزاریں گے۔

کچھ ہی دنوں بعد میں اور ڈاک ایسے ہی ہو گئے جیسے سب شادی شدہ جوڑے جوتے ہیں صوف آتی کرسیوں کہ ہمارے کوئی بچہ نہیں تھا، میں جانتی تھی کہ بچے کا خیال آنا بھی میرے لیے حماقت میں داخل ہے۔ میرے ڈاکٹر نے مجھے کہا تھا کہ تمہارے بچہ ہونا ناممکن ہے اور تمہارے لیے سخت خطرناک اور مہلک ہو سکتا ہے، یہاں تک کہ دماغی فالج کے مریضوں کو ڈاکٹر یہ بھی اجازت نہیں دیتے کہ وہ کسی بچے کو گود لیں۔

اس کے باوجود میں نے ارادہ کر لیا تھا کہ میں خود ایک بچہ کو گود لوں گی، مجھے یقین تھا کہ میں اور ڈاک بچہ کو پا لیں گے۔

شادی کے دو برس بعد میں نے اپنے گھر کے لوگوں سے اپنا یہ خیال ظاہر کیا کہ میں ایک بچہ گود لینا چاہتی ہوں، سب نے اس خیال کی سخت مخالفت کی اور مجھے اس ارادے سے باز رکھنے کی کوشش کی۔ خود ڈاک کا خیال یہ تھا کہ میں گود لینے کے لیے تمہیدت کی ایکس شاید بچہ دے۔

مگر میرا ارادہ بخت تھا، ہم اور دونوں ہمارے ڈاکٹر، کتا، انا، اور 2

اپنے بچپن ہی میں مجھے یہ معلوم ہو چکا تھا کہ تین کام ایسے ہیں جو میں کبھی نہیں کر سکتی، میں کبھی شادی نہیں کر سکتی اور کبھی ماں نہیں بن سکتی۔ بات یہ تھی کہ میں پیدا ہی دماغی فالج نے کر ہوئی تھی اور جب چلنے پھرنے کے، تودو کلڑیوں کے سہارے چل سکتی تھی اور یہ سہارے کر کبھی میں بہت ہی تھ جاتی تھی۔ مگر میری اس معذوری کے باوجود میرے ماں باپ مجھے بہت تھے اور کسی طرح مجھے میری تن درست بہن سے کم نہ چاہتے تھے۔

س کا نتیجہ یہ ہوا کہ جب میں بڑی ہوئی تو مجھ میں مشکلات کا مقابلہ کرنے سے طور پر موجود تھا اور زندگی سے فرار اور مشکلات سے مغلوب ہونا نہ کر سکتی تھی۔

رکھی میرے ماں باپ زیادہ چلنے پھرنے سے روکتے تھے اور کہتے تھے کہ، باہر والی دواؤں کی دکان سے آگے کبھی بھی نہیں جاسکو گے اور بن کا تو کر کبھی نہیں ہوتا تھا۔

تا برس کی عمر میں جب میں نے موٹر چلا سیکھی تو میرے والدین کو مگر انھیں خاصا صدمہ ہوا۔ جب میں نے یہ بتایا کہ ڈاک جانسن سے ہی ہوں، ڈاک جانسن بھی دماغی فالج میں مبتلا تھا اور اس سے میری فالج کے مریضوں کے کلب میں جوتی تھی۔ ہم جانتے تھے کہ

کی طرف سے کچھ لکھا جائے گا جب ہماری درخواست مسترد کی جائے گی۔

تین دن کے بعد مجھے اگنیسی کی طرف سے ایک خط ملا، وہ میرا چوبیسواں یوم پیدائش تھا، لفاظیات میں لیے لیے میں چنچ کر رونے لگی۔ مجھے اپنی ساری عمر میں کبھی اتنا رنج نہیں ہوا تھا۔ آخر کانپتے ہوئے ہاتھوں سے میں نے لفاظی کھولا۔ خط اس طرح شروع ہوا تھا ”آپ سے اور آپ کے شوہر سے اُس روز ہساری ملاقات بہت مسرت بخش تھی،“ سارا خط اسی انداز کا تھا اور ہمدردی و درخواست کے مسترد ہونے کا کوئی ذکر نہ تھا، اگنیسی والی خاتون نے اپنے یہاں کے قاعدے کے خلاف ہیں یہ خط لکھا تھا شاید اس لیے کہ ہم ناامید نہ ہو جائیں۔ اس کے بعد ہم چھ مہینے تک انتظار کرتے رہے۔ چھ لے اور مصیبت کے مہینے، اس عرصہ کے اندر میں بچوں کے کپڑوں اور کھلونوں وغیرہ کے انتظام لگی رہی۔

اس کے بعد اگنیسی کا ایک آدمی آیا اور اس نے ہمیں بتایا کہ ہمیں پرائیوٹ انٹرویو کے لیے طلب کیا گیا ہے۔ اس انٹرویو کے بعد سے تین مہینے تک براہِ رضامندی کی ملاقاتیں ہوتی رہیں کبھی تنہا کبھی اور لوگوں کے ساتھ، ہمارے عزیزوں اور دوستوں کے نام لکھے گئے، ہمارا مکمل جمانی معائنہ ہوا۔

اس ساری کارروائی کے بعد ایک اگنیسی کا آدمی آیا اور ہمیں اگنیسی پر لکھی گئی باتوں کے لیے مدعو کر گیا۔ کافی پر میں اس قدر بے چین تھی کہ پیالی ہاتھ میں اٹھاؤا۔ دو بجے ہوا تھا۔ دو چار ادھر ادھر کی باتوں کے بعد خاتون نے منہ کر کے کہا ”مہربان آپ یہ سن کر بہت خوش ہوں گی کہ آپ کی درخواست منظور ہو گئی ہے۔“

ایک دفعہ پھر میں روپڑی مگر یہ دونا خوشی کا دن تھا، کسی کی کسی دن میں بچہ ہو گا۔ میں جذبات سے بے قابو ہو گئی تھی اور میں نے دیکھا کہ اگنیسی کی آنکھوں سے بھی آنسو جاری تھے، غرض ہم نے لگے پانچ منٹ خوشی کی۔ بھرتے ہوئے گزارے۔

ڈک خوشی کے مارے دم بخور رہ گیا جب میں نے اُسے یہ خبر میرے والدین کو اب تک شبہ تھا کہ میں بچہ کو پرورش کر سکوں گی۔

ایک ہفتہ بعد جب اگنیسی کی خاتون نے مجھ سے کہا کہ ”کیا میرا معذور بچہ گود لینا پسند کروں گی“ تو میں دہل کر رہ گئی اور میرا دم سوکھ گیا۔ ایک معذور بچہ! بے شک میں ایسا بچہ گود لے سکتی ہوں لیکن سوا کر کیا یہ اس بچہ پر ظلم نہ ہو گا کہ اُسے پرورش کے لیے معذور والدین کے سپرد کیا جا

سنے ٹیلیفون کی ڈانکر کڑی میں دیکھ کر نفرت میں سب سے پہلی بنیت کی اگنیسی کو برفن کیا۔ میں ایک بچہ کو گود لینے کے متعلق معلومات حاصل کرنا چاہتی ہوں۔“

کسی صورت کی سخت آواز نے جواب دیا ”تم ہیں اس کے متعلق ایک خط لکھو“ میں نے کہا ”دیکھیے میں اور میرا شوہر دونوں دفاعی قلع میں مبتلا ہیں، اس بچہ کا کوئی توبہ پیمانہ ہوگی۔“

تھوڑی دیر کی خاموشی کے بعد اُسی آواز نے جواب دیا ”یہ سب باتیں اپنے میں لکھ دینا۔“

میں نے فوراً ایک چھ صفحہ کا طویل خط اگنیسی کو لکھا، تین دن کے بعد ”فون آیا“ مسز سائس، یہ بنیت کی اگنیسی والی خاتون بول رہی ہے، میں نے پیش پوری آواز میں کہا ”اٹاں ہاں کہیے۔“

بولیں ”ہمارے یہاں جمعہ کی شام کو ہونے والے والدین کا ایک جلسہ منعقد ہوا ہے، کیا تم اور تمہارے شوہر اس جلسہ میں شریک ہو سکو گے؟“ میں نے جواب دیا ”فرد۔“

میں اور ڈک دونوں موٹر میں اگنیسی کے دفتر پہنچے۔ دفتر کی عمارت کو دیکھ کر دم ٹھل گیا۔ مشرقی چکر میٹر میاں چڑھ کر اوپر پہنچا تھا اور مکلا بھی نہ تھا۔ اکثر لوگوں نے اے ان میٹر میوں کا چڑھنا کوئی بات ہی نہ تھی مگر میرے لیے یہ ایک ایسی بات تھی جس نے آواز سے پہلے ہی اختتام تک پہنچا دیا۔

ڈک کہنے لگے ”ان میٹر میوں پر تم کیوں کر چڑھ سکو گی؟“ کیا یہ لوگ یہاں نہیں آ سکتے؟“

ممکن ہے اگنیسی والے ہمارے یہاں آجائے مگر میں نے سوچا کہ اگر ہم اُن لگے بندھے قاعدوں پر کاربند نہ ہوتے تو ممکن ہے ہمارا کام نہ بنے، میں نے اسے کہا، ”میں چڑھ جاؤں گی ان میٹر میوں پر۔“

ہم لوگ مقررہ وقت سے آدھ گھنٹہ پہلے وہاں پہنچ گئے تھے اور اتنا ہی نہ ہیں میٹر میوں پر چڑھنے میں لگا، ہر قدم سخت تکلیف دہ تھا۔ چڑھتے چڑھتے دفعہ تو میں گرنے سے بال بال بچ گئی۔ آخر خدا خدا کر کے ہم اوپر پہنچ گئے وہاں میاں بیویوں کے جوڑے اور موجود تھے وہ سب کے سب مجھے اور ڈک کو رہبت متوجہ ہوئے۔ بعض کے چہروں پر کچھ معاندانہ جھلک بھی تھی کیوں کہ بعد میں معلوم ہوا کہ گود لینے کے لیے بچوں کی تعداد کم تھی۔

اس رات کو ہمیں معلوم ہوا کہ اب ہمیں صرف اس صورت میں اگنیسی

کار بھی تو نہیں کر سکتی، فرض کرو اور کوئی بچہ مجھے دینے کے لیے انہیں کے پاس نہ ہو،
اہو اتوں کیا کروں گی۔

میں نے کہا ”دیکھیے یہ معذور بچہ کے حق میں بہت نامناسب بات ہوگی
غذوریان باپ کے سپرد کیا جائے، پھر شاید میں اپنی مجبوریوں کی وجہ سے
یہ اس کی دیکھ بھال دکر سکوں گی۔“

وہ یہ کہہ کر چلی گئیں کہ ”بات تو معقول ہے، مجھے اس وقت بھی رونا آ رہا تھا
نکلے۔“

تین روز بعد وہ خاتون پھر آئیں اور کہنے لگیں ”لوئی! ایک بالکل تندرست
مورت لڑکی تمہیں گود لینے کے لیے دی جائے گی، انہیں نے آج ہی یہ
ہے۔“

مے منھ سے نکلا ”اے میرے خدا! تیرا شکر ہے۔“

مکرم ایک دو مہینے کی لڑکی ایلین سوئی جالس کو گھر لے آئے۔ اگلے
رے یہاں آنے والوں کا نامنا بندھا رہا۔ کوئی کسی بہانے سے آتا تھا
نے کسی کو استعمال کی کوئی چیز مستعار لینا تھی۔ کسی کو پچھلی رات کے
پر وگرام کے متعلق ہماری رائے معلوم کرنی تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ ان
ستوں کو قطعی طور پر یہ ڈرتا تھا کہ بچہ کی وجہ سے ہم سخت مصیبت میں مبتلا
نے وہ طرح طرح کے بہانے کر کے ہمارا حال دیکھنے آتے تھے۔

لے آنے کے بعد بعض ایسی دقتیں پیش آئیں جن کا ہمیں وہم و گمان بھی نہ
تو ایلین کو نہلانے کی تھی۔ اس کو نہلاتے وقت میں اپنی لکڑی کے
بکتی تھی لیکن اگر بھگتی ہوئی زمین پر وہ لکڑی پھسل جلتے تو کیا ہو گا۔

آنے سے میری روح کانپنے لگتی تھی۔ میری والدہ یا ڈک کی والدہ
ہ سکتی تھیں اور ان سے بڑی مدد ملتی۔ مگر میں یہ نہیں چاہتی تھی، میں
اس کا بدن صاف کر دیا کروں گی، مگر میں چاہتی تھی کہ میری بچی
ستھری رہے، قہنی پڑوس کے گھر کی بچی رہتی ہے۔

س کے لوگ میری مدد کے لیے آتے رہتے تھے۔ ایک میاں بیوی
سے گھر کے سامنے مڑک کے پار رہتا تھا۔ بیوی نرس تھی اور بچوں
اس نے ایلین کو مفت میں دھرتی نہلاتا شروع کر دیا۔

ت جس کا مجھے پہلے خیال بھی نہ تھا ایک رات کو میڈیا کی ایلین
تھی۔ ڈک اور میں دونوں سونے کی تیاری کر رہے تھے ایلین

اس وقت دوسرے کمرے میں پڑی سو رہی تھی، ہم نے اک دم دم سے اس کے
گرنے کی آواز سنی، ہم دونوں خوف سے ایک دوسرے کا ہاتھ تھکنے لگے۔ میں یہ کہتی ہوئی
بھاگی کہ شاید میں پلٹنے کے کمرے کی دیوار کا ایک طرف کا حصہ اٹھا کر اٹکا نا بھول گئی۔
میں ڈک سے بھی پہلے ایلین کے کمرے میں پہنچ گئی، وہ زمین پر پڑی ہوئی
نور زور سے ندی تھی، مگر کہیں چوٹ نہیں لگی تھی۔ جب میں نے اُسے اٹھا کر گود
میں لیا تو میں نے دیکھا کہ ڈک مجھے بڑی حیرت سے تنک رہے تھے۔ وہ کہنے لگے
”تمہیں یہ بھی خبر ہے کہ تم لکڑیوں کے یہاں آگئیں“ میں نے بڑے تعجب سے اپنے
اوپر نظر ڈالی، میری کچھ میں نہ آتا تھا کہ میں یہ کس طرح کر سکی۔

چند مہینے بعد ڈک کا تبادلا شکار کو ہو گیا، جب ہم وہاں پہنچے ہیں تو ایلین
گھٹٹیوں چلتا سیکھ گئی تھی۔ ایک دن میں کمرے میں مصروف تھی کہ غسل خانے کے
ٹب میں غریب سے گرنے کی آواز پیدا ہوئی، میرا دم ہی تو ٹھیک لگا۔ کہیں ایلین سر کے
بل ٹب میں دگری ہو، لکڑیوں کے سہارے جلدی سے وہاں پہنچی وہ مزے سے ٹب
کے اندر چھٹی تھی، اس کے بعد سے میں نے غسل خانے کا دروازہ بند رکھنا شروع کر دیا۔
میری بے بی کی عذاب ایک سال سے زیادہ ہے۔ شیر خواہی کی بہت سی
دشواریاں ختم ہو گئی ہیں، اب دوسری قسم کی دشواریاں رونما ہوں گی۔ جب وہ
کیلنے کو نہ لگے لگے اور جب وہ اپنے ماحول کو تھوڑا بہت سمجھنے لگے اور جب وہ
مجھ سے پوچھے گی کہ تم دوسری ماؤں کی طرح کیوں نہیں ہو اور ڈک سے پوچھے گی
کہ تم دوسرے بالوں کی طرح کیوں نہیں ہو۔ تو پھر ان سب باتوں کے ہیں
جواب دینے پڑیں گے اور نئے مسئلوں کو نئے انداز میں سلجھانا پڑے گا۔

ہمدرد صحت کے خریدار صاحبان سے

خط و کتابت کرتے اور چند رسالہ کرتے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور
نمبر فرمائیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے کے باعث تعمیل میں دقت اور دیر
ہوتی ہے۔ خریداری نمبر براہ اس کاخذ در میرا لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ
پہنچا ہوا آپ کو ملتا ہے۔

اگر آپ کو ہمارے تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطلاع براہ کی ہمارا ریج
بک مل جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلاع کرنے سے آئندہ ماہ کا رسالہ
مستحق نہ ملے گا اور آپ کو اس ماہ کا رسالہ نہیں پہنچے گا۔ کیونکہ ۱۵
تاریخ تک آئندہ ماہ کے رسالہ کے لیے تمام بچے تیار ہوں گے اور بچے جلتے ہیں

میں نے یورپ میں کیا دیکھا!



ترکی : مشرق و مغرب کا اختراع : یورپ کی بساط سیاست پر ایشیاء کا زبردست مہرہ۔ رومی مصطفیٰ کمال اور نصر الدین خواجہ کا وطن۔

یوگوسلاویہ : اپنی قوم کے نجات دہندہ مارشل ٹیٹو کی علمداری جہاں اس وقت بیداری جنم لے رہی ہے۔
آسٹریا : اوپیرا اور شعر و نغمہ کی دنیا جہاں فاتح موسیقی موزارٹ، الہامی راگوں کے خالق بیٹھوون اور ماہر حراشیم مکیم سلوینز پیدا ہوئے۔
سوئٹزرلینڈ : یورپ کا کشمیر، سیاحوں کی جنت! جہاں لوگ آج بھی قدرت سے ہم آہنگ ہیں۔

ان چار ملکوں کی سیاحت پر مشتمل
حکیم محمد سعید دہلوی

یورپ نامہ (جلد اول)

اُردو زبان میں پہلا معلومات افزا، متنوع اور دلکش سفر نامہ جس میں انفرادی اور اجتماعی زندگی کے وہ پہلو اجاگر کئے گئے ہیں جنہیں لکھنے سے اب تک مورخ کا قلم قاصر رہا ہے۔ انداز نگارش شگفتہ و پُر مزاح۔
سائز ۱۱: صفحات ۳۹۶، چار رنگی تصاویر ۱۶، دو رنگی تصاویر ۲۴، چار رنگا ناری کرڈ پوش، خوبصورت کس میں بند قیمت آٹھ روپے



ہمدرد اکیڈمی - نیوٹاون - کراچی ۵

شمال مشرق کے سرحدی قبائل میں محبت کی شادیاں



بنت کی شادیاں صرف ترقی یافتہ سماج اور مہذب اشخاص میں ہی نہیں بلکہ اُنل اور غیر مہذب اشخاص میں بھی ہوتی ہیں جو لوگ مرد اور عورت اہمی انتخاب کو صرف روشن خیال طبقات اور اشخاص کا اجارہ سمجھتے۔ غلط فہمی مندرجہ ذیل مضمون کو پڑھ کر دور ہو جائے گی جس میں ہندوستان کی سرحدی علاقہ کے بعض قبائل کے نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کے ل اور محبت کی شادیوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ مہذب اور غیر مہذب کی شادیوں میں اگر کچھ فرق ہے تو صرف یہ ہے کہ اول الذکر اشخاص اس مسلح کی نکتہ چینی کا نشانہ بنتی ہیں، جب کہ موخر الذکر اشخاص کا بی سے بالاتر ہوتا ہے۔

شرقی سرحدی قبائل کے نوجوانوں میں اس قسم کی شادیوں کا ایک ہے اور وہ یہ کہ ان قبیلوں کے بچے اپنے آبائی گروں سے اڑھیں اور تعلیم و تربیت کے لیے بھیج دیے جاتے ہیں، جہاں لڑکوں کو نہایت سکھایا جاتا ہے اور لڑکیوں کو بچوں کی دیکھ بھال کے کام سپرد کیے جاتے ہیں۔ اپنے آبائی گروں کو لوٹتے ہیں تو لڑکوں کو فونوں، گھر گھر لڑکیوں کی تربیت دی جاتی ہے، اپنے آبائی گروں سے لڑکیوں کو جماعت جنس کے افراد کے ساتھ آزادانہ ملنے دینے کے کام شروع ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں اکثر ان میں باہمی محبت بنی مرضی سے زندگی بھر کے لیے ایک دوسرے کا انتخاب

پہنائی جاتی ہے، جو ان کے کنوارے پن کی علامت سمجھی جاتی ہے، اس کے ساتھ ہی اس کا لباس بھی دوسری اور شادی شدہ لڑکیوں سے ممتاز ہوتا ہے۔ جیسے ہی لڑکی دس سال کی عمر کو پہنچتی ہے، اسے ایک بڑی سی "خواب گاہ" میں اپنی بہنیں دوسری لڑکیوں کے ساتھ سونا پڑتا ہے۔ یہاں اس کی زندگی گاؤں کی دوسری ناکھدا لڑکیوں کے ساتھ بڑے حوسے سے گزرتی ہے، اگرچہ ہم دن بھر گھر کے کاموں میں مدد دیتی ہیں، مگر جب شام ہو جاتی ہے تو ہمیں اپنی سہیلیوں کے ساتھ اسی "خواب گاہ" میں آجائے پڑتا ہے، جو ہم سب لڑکیوں کے لیے مخصوص ہوتی ہے۔ یہاں ہماری زندگی اپنے والدین کی نگرانی سے آزاد ہوتی ہے اور ہماری بڑی عموں سہیلیاں ہیں جہاں اخلاقیات، آداب، رواج، رشتہ کے راز

نوجوان لڑکی پکڑ دے، جس کی عمر صرف ۱۰-۱۲ سال تھی نیز سلسلہ کو جو اس علاقہ میں دعوہ کرنے گیا تھا، اپنے ایمان کہتے ہوئے بتایا کہ ہمارے قبیلہ میں لڑکیاں اب وہ رواج ہے کہ ناکھدا لڑکیوں کو ایک خاص قسم کی پیٹی

لکڑی کا ڈانٹ پہنچتی ہیں۔ ایک چھوٹی سی کم سچی کسی چون و چرا کے بغیر اپنے سخت قسم کا یہ ڈانٹ پہنچاتی ہے، جسے نھنوں کو بڑا کرنے کے لیے بار بار بدلا اور ہر بار چھوٹے ڈانٹ کی بجائے اس سے بڑا ڈانٹ پہنچا دیا جاتا ہے جیسے بڑھتی رہتی ہے، اس ڈانٹ کے ساتھ ساتھ اس کے نھنوں کے سودا خانہ بھر اور چھوٹے ہوتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ آخر میں یہ عورتیں اتنے بڑے بڑے اپنے نھنوں میں پیسنے لگتی ہیں، جتنے بڑے ڈانٹ کسی خطوہ کے بغیر ان کے لیے نہا ہیں۔ اپنی قبیلہ کی لڑکیوں کے حسن کی یہ ایک اہم خصوصیت ہوتی ہے۔ ان غریب لڑکیوں کے لیے تہذیب جدید کا سب سے فائدہ مند ان ڈاکٹروں کی آمد ہے، جن سے اکثر آنسو بھری التجاؤں کے ساتھ ان بچے نھنوں میں ٹانگے لگانے کو کہا جاتا ہے۔

پکڑنے لپٹانی عورتوں کے حسن کی حفاظت کا یہ عجیب و غریب بیان کر کے اس کی وجہ یہ بیان کی کہ اپنی قبیلہ کی عورتیں غیر معمولی طور پر سیر ہیں اور ان کا چھوٹا سا امن پسند قبیلہ ڈنلا قبائل کے لوگوں سے گھرا ہوا ہے قرب و حوا کی پہاڑیوں میں آباد ہیں۔ اس بنا پر اپنی عورتوں کو انھوں کے کا خطوہ ہر وقت رہتا ہے۔ جو سکتا ہے کہ اس قسم کے ڈانٹ مدتوں پہلے اپنی نے اس لیے ایجاد کیے ہوئے کہ ان کے دشمن قبیلہ کے مردوں کی توجہ اپنی عورتا حسن پر نہ جاسکے۔

اس جرنلسٹ کو پکڑنے ایک اور روایتی داستان حجت منائی: اور قبیلہ شردوک پن کی ایک خوب صورت لڑکی کے بارے میں مشہور تھی لڑکی جو موت اور درخت کی چھال کے ریشے سے بنا ہوا ایک خوب صورت اور بے ہوش تھی، ایک سانپ سے محبت کرنے لگی، جو دراصل بھیس بیٹا ایک حسین و جمیل نوجوان تھا، اس نوجوان نے سانپ کی شکل میں اپنے آپ لڑکی کے ارد گرد لپیٹ لیا۔ یہ لڑکی اس وقت پکڑا بننے میں معروف تھی۔ لڑا اپنے چلنے والے نوجوان کے جسم کے عجیب و غریب رنگوں کی بہرہ نفل آتا اس سے پکڑے ہر ایک نہایت فکھاراد ڈیزائن بنایا، جو اس قبیلہ کا آج تک روایتی ڈیزائن سمجھا جاتا ہے۔

میں لڑکے بھی اپنے اسی قسم کی 'خواب گاہ' سے اگر شامل ہو جاتے ہیں اور اس کے بعد ہم سب مل کر اپنا وقت خوب نہی خوشی اور تہنوں میں گزار دیتے ہیں۔

سن بلوغ کو پہنچنے پر ہماری یہ زندگی ہیں لڑکوں کے ساتھ گہری دوستی اور اکثر صورتوں میں ایک دوسرے سے محبت کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہاں تک کہ ہم آپس میں بیاہ شادی کرنے کا فیصلہ کر لیتے ہیں، شادی کے دن ہم اپنے اس گھر کو چھوڑ دیتے ہیں، مگر بعد میں بھی اکثر ہمیں یہاں ایک ساتھ رہنے کے دنوں کی پرگھٹ یاد آتی رہتی ہے۔ ہم بڑی آسانی کے ساتھ ایک دوسرے کے ساتھ شادی بیاہ کر لیتے ہیں اور پھر ہماری اندوہی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ شادی ہونے کے بعد ہم اپنا رقص و غریب بھی ترک کر دیتے ہیں اور اب ہم ان ڈانسون کے 'باعزت تماشائی' بن جاتے ہیں۔

اس لڑکی نے اپنے بڑی ایک دوسرے قبیلہ کی مادات اور رسوم کا ذکر کرتے ہوئے یہ بھی بتایا کہ 'ناگاؤں میں صرف نوجوان کنوارے ہی ایسی خواب گاہوں میں رہتے ہیں۔ یہ خواب گاہیں صرف سونے کے گھر نہیں ہیں، بلکہ ایسے ترقی انٹی ٹریشن ہیں، جہاں ایک قسم کے دیہاتی کلب اور ٹائون ہال رکھے جاسکتے ہیں، یہاں نوجوان ناگاؤں کو جنگی رقص اور جنگی تارے بجانا سکھا یا جاتا ہے اور یہ بتایا جاتا ہے کہ وہ کسی حملہ آور دشمن کا مقابلہ کیوں کریں۔ زیادہ تر ناگا قبائل میں لڑکے اور لڑکیاں مل کر کھیتوں میں کام کرتے ہیں۔ لڑکے اور لڑکیاں اس طرح اپنا زیادہ وقت ایک ساتھ گزار کر صرف ایک دوسرے کے ساتھ آزادانہ فطری رابطہ قائم کر لیتے ہیں، بلکہ اس سے آئندہ زندگی میں باہمی برابری قائم ہونے میں بھی مدد ملتی ہے۔

زیادہ تر قبائلی مردوں کی نظر میں ہونے والی دلہن کی اصل خوبی اس کے حسن یا اس کی مدد فیرگی اور پاک دامن نہیں ہوتی، بلکہ اس کی اصل خوبی یہ ہوتی ہے کہ وہ (دلہن) اس (مرد) کے ساتھ زندگی کی ذمہ داریاں نبھانے میں کہاں تک جھرتے سکتی ہے۔ جن قبیلوں میں یہ غیر شادی شدہ لڑکیاں ان خواب گاہوں میں سوتی ہیں، وہاں شادی سے پہلے کی محبت اور پاک دامن پر اتنا زور نہیں دیا جاتا، جتنا ان لڑکیوں کے معاملہ میں دیا جاتا ہے، جو اپنے والدین کی زیر نگرانی رہتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس لحاظ سے کسی ہونے والی دلہن کی کم قدری نہیں کی جاتی۔

پکڑنے مذکورہ جرنلسٹ کو ایک اور قبیلہ 'اپٹانی' کی لڑکیوں کا حال بھی بتایا۔ اس نے کہا کہ 'اس قبیلہ کی لڑکیوں کے بارے میں ایک حیرت انگیز روایت سنی گئی ہے۔ ایک اپٹانی عورت کے مسائل ہمارے مسائل سے بالکل ہی مختلف ہیں۔ اس قبیلہ کی عورتیں اپنی ناک کے دونوں نھنوں میں ایک بڑا عجیب سا سیاہ

قلندہ کہانیاں



JAMIA LIBRARY دوبی وطیبین DELHI (کان بجبنا)



میں کہا جاتا ہے کہ یہ مرض کان کی نالی میں کسی مقام پر خرابی واقع ہونے سے پیدا ہوتا ہے۔ کہاں اور کیوں؟ یہ سوال معالج کے لیے ابھی تک ایک مسئلہ بنا ہوا ہے اور بعض اوقات ناقابل حل ہوتا ہے کیونکہ اس کے اسباب بہت سے ہونے کے علاوہ ناقابل شناخت بھی ہوتے ہیں۔

شور انگیز عروق کی آوازیں بھی | قدرت میں مکمل خاموشی کبھی اور کہیں نہیں
کان میں سنائی دیتی ہیں! | پائی جاتی۔ جب باہر کی آوازیں نہایت
مذہم انداز پر غائب ہو جاتی ہیں تو انسان بہت سی داخلی آوازیں بھی سن لیتا ہے۔
تو قعد (کان کے اندر حلزون یعنی گھونگے کی طرح پیچ دار حلقہ) کی عروق شریعی کی
آواز اس طرح سنائی دیتی ہے جیسے کان سے سکھڑ لگائے سے آتی ہو۔ ایک محقق بیان
کرتے ہیں کہ کان کے خلیہ کی باریک آواز گوبہ دار جنکنا کی طرح سنائی دے سکتی ہے۔
طب جدید میں کان بجنے کی آوازوں کو تین اقسام میں بیان کیا جاتا ہے: پہلی وہ
خارجی آواز جس کا سبب کان کے اندر نہیں ہوتا بلکہ کسی قریبی عضو کی خرابی سے یہ پیدا
ہوتی ہے۔ ان آوازوں کی حضوی بنیاد کو آسانی سے معلوم کیا جاسکتا ہے۔ طبیب بھی
مسمع الصدر سے ان کو سن سکتا ہے۔ ان آوازوں کا ایک سبب کان کے عضلات کا
تشنج بھی ہو سکتا ہے یا یہ آوازیں تالو (حتک) زبان یا لہات (دکوا) کے سکڑنے سے
بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ مزمن نزلہ کی وجہ سے بھی کھول کی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ کبھی
جبڑے کی حرکت کی آوازیں بھی کان میں آئے لگتی ہیں۔ نزلہ ان آوازوں کا عام سبب
ہوتا ہے۔

عروق دمویر کی آوازیں سب سے زیادہ عام ہیں مثلاً خبث فقر الدم یا فقر الدم
انصر میں ورید دماغی کی گھر گھر کی سی بلند آواز سنائی دیتی ہے۔ دل کی ساخت کی خرابی
یا اثریاب سباتی کی خرابی یا کان کے قریب کی کسی دوسری شریان کے نقص سے نہیں

جدید سانسئی تہذیب اور مغربی ادویہ نے اس مرض کو بہت
دیا ہے، لہذا ضروری ہے کہ اس مرض کے علاج اور اسباب پر
وجہ منقطع کی جائے۔ طب مغرب اس کے بہت سے اسباب
اشارہ کرتی ہے، مگر اس کے علاج سے قاصر ہے۔ طب مشرق
ذی علاج کی بنا پر اس کے علاج میں زیادہ کامیاب ہے لیکن
ب کے ساتھ اس کئے نئے اسباب رونما ہو رہے ہیں۔ اس لیے
ارک پر بھی غور کرنے کی ضرورت ہے۔

ان بجنے کی شکایت بظاہر معمولی شکایت معلوم ہوتی ہے اور لوگ عام طور
سے اس قدر ہمدردی کا اظہار نہیں کرتے ہیں قدر ہمدردی کا وہ مستحق
طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ محض قوت ارادی سے اس شکایت پر قابو پایا جاسکتا
ملط ہو۔ بعض اوقات مریض اس تکلیف سے اتنا مضطرب ہو جاتا ہے کہ
نادر ہو جاتا ہے۔

کانوں میں مسلسل آتی رہتی ہے۔ خواہ دن ہو یا رات۔ شعوری لحاظ میں
بکایت سے چٹکارا نہیں ملتا۔ یہ آواز ایک قسم کی نہیں ہوتی۔ کبھی تو
سے پانی گرنے کی آواز کی مانند اور کبھی ہول کے جھکڑ کی طرح ہوتی ہے۔ کبھی
نہایت کی بجھنا ہٹ کی سی، کبھی کسی ٹیوٹ بک تیزی کے ساتھ بھاپ کے
ی کبھی آہ پشین کی سی کبھی کسی چیز کے چٹنے اور کبھی ٹوٹنے کی سی۔
اور کبھی سیٹی کی طرح۔ الغرض یہ آواز صد اقسام کی ہو سکتی ہے آپ
دل یا کتاب پڑھ رہے ہوں، سونے کے لیے لیٹے ہوں یا تقریر میں ہے
ت مسلط رہتی ہے، یہاں تک کہ انسان زندگی سے عاجز آجائے۔ ان
خل ساحت بھی موجود ہوتا ہے جو کہ اتنی قیمتی ملا ہے اس صورت

ضربان کی مانند آواز سنائی دیتی ہے۔ یہ آواز دہلی کی ضربات کے ساتھ باقاعدہ دھڑکنوں سے سنائی دیتی ہے کبھی شریانی حدود ریوی خلا بیاں دہلن مل کر اندرونی کان میں مستقل اور مسلسل آواز تیز آتی ہے ہر قسم کی خرابی طنین کی وجہ ہو سکتی ہے۔ دوسری قسم کی آواز داخلی آواز کہلاتی ہے۔ یہ آواز میں صرف مریض سنتا ہے، طبیب ان آوازوں کو نہیں سن سکتا۔ یہ قطعی طور پر موضوعی ہوتی ہے۔ کان کے پردہ ہونے سے کان کا میل یا کوئی اور چیز موجود ہوتی ہے۔ ہڈی کا بڑھ جانا بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔ اس صحت میں طنین کے ساتھ دوران ہر بھی ہو سکتا ہے۔ سبب کو رفع کر لینے سے طنین کی شکایت بھی جاتی رہتی ہے۔

اگر طنین کا سبب کان کا درمیانی حصہ ہو تو پھر ہر قسم کی خرابی سے طنین کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اس میں ہر قسم کے التهابات اور ہر قسم کی سرایت شامل ہے۔ یہی بتا کان کے اندرونی حصے پر صادق آتی ہے۔ جسم کے کسی حصے میں اس کا سبب واقع ہو سکتا ہو جس کا پتہ چلانا بہت مشکل ہے۔ مصیبت کی رسولی سے بھی طنین کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ ایک صورت میں تو عصب قوی کو کاٹ دینے سے بھی یہ آواز بند نہیں ہوتی۔ ابھی تک نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ اس آواز کو کس طرح قطع کیا جاسکتا ہے۔ بعض مذہبی خواہیوں سے بھی طنین لاحق ہو سکتا ہے اور فشار الدم سے بھی۔ ممکن اسباب کی کثرت ابھی تک مکمل نہیں ہو سکی ہے۔

جدید دوائیں اور طنین: آج کل یہ مرض سب سے زیادہ جدید دواؤں کی وجہ سے دیکھنے میں آتا ہے۔ جدید دواؤں کی اس مضرت کا عام طور پر اعتراف بھی کیا جانے لگا ہے۔ اندرونی کان ایک ایسا عضو ہے جو زہروں کے مقابلے میں سب سے زیادہ حساس واقع ہوا ہے۔ زہر کی وجہ سے سماعت کے متاثر ہونے کی صورت میں طنین اکثر سب سے پہلی علامتوں میں سے ہوتی ہے۔ ان زہروں میں سے ایک کوئین ہے، جو کہ طہریاں بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔ دوسری سلی سیلیٹ ہے جو کہ سپرین کے اکثر مرکبات کا لازمی جزو ہے۔ یہ درمیانی کان اور کان کے حلزونی حصے دونوں میں احتقان پیدا کر دیتی ہے۔ ان مقامات پر خون پر خون کے ترشح کو دیکھا بھی جاسکتا ہے۔ اگر اس کو جلد ہی روک دیا جائے تو طنین کی کیفیت رفع ہو جاتی ہے اور ایسا نہ کیا جائے تو طنین کی تیزگی غیر معین مدت تک جاری رہتی ہے۔ یہاں ان لوگوں کی حالت کو قیاس کیا جاسکتا ہے جو گٹھیا اور درد میں اسپرین کو غذا بنا لیتے ہیں۔ ان میں سے کتنے ہوتے ہیں جو طنین کا شکار ہوتے ہیں لیکن انھیں سبب کا کوئی علم نہیں ہوتا۔

جدید دواؤں کی ایک طویل فہرست ہے جن سے طنین کی شکایت پیدا ہوتی ہے : باربی چورس، ایرمائی سین، اسٹریپٹوما تھی سین، دوائی سنگھیا، کوکین، ایفون اور

اس کے جملہ مشتقات۔ ڈی ہائیڈرو اسٹریپٹوما تھی سین تو معمولی ما کان کو نقصان پہنچا دیتی ہے اور بعض لوگ تو خصوصیت کے ساتھ اس ہوتے ہیں۔ اس کا واحد علاج حیاتیات الفکا استعمال ہے۔

طنین کا مرض صرف دوائیں کھانے ہی سے پیدا نہیں۔ سائنسی صنعتوں میں کام کرنا بھی اس مرض کے عام ہو جانے کا ایسی لین، ارسنک (سنگھیا)، مین زین (لوبان)، مرکری (رہ کاربن، مونو اکسائیڈ، روشنی کی گیس، فاسفورس اور سلفر گندہ کے ملاوہ اور بہت سی اشیاء جو صنعتوں میں بکثرت استعمال ہوتا نقصانات کے علاوہ طنین پیدا کرتی ہیں۔ گیس اسٹیشن کے ملازم مونو اکسائیڈ سے برابر دوچار رہتے ہیں۔ ڈرائی کلیئر سلسل بین بخارات میں سانس لیتے ہیں اور اسی طرح ادب بہت سے پیشے ہیں کی دوسری چیزیں استعمال ہوتی ہیں۔

یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ طنین صرف بذات خود ہی آہ نہیں ہو بلکہ یہ بہت سے سنگین امراض اور باقاعدہ نقائص کا ذیابیطس، درم گردہ مزمن، فساد شمی سے پہلے طنین کی شکایت سے ان امراض کی نشان دہی کی جاتی ہے۔ طنین کی موجودگی میں (دہ موی ماقہ جو عروق میں جگر کے سقوط قلب، فشار الدم اور دہ سبب ہوتا ہے) کا امتحان کرنا ضروری ہے۔ کان کی اس قسم کی سرایت کے امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

طنین اور سخت کالر: صنعت ہی نہیں، بلکہ لباس داخل ہو۔ طنین کا ایک سرخ نہایت پیچیدہ ہوا وہ ہے انعکاس عجیب و غریب قسم کا شرکی مکس عمل ہے۔ ایسے کیس دیکھنے میں آتے سے طنین کی شکایت رفع ہو گئی یا مصنوعی تیزی کے بدل دینے ہو گئی یا تنگ کار کو ڈھیلا کر لینے یا تنگائی کا استعمال چھوڑنے شکایت جاتی رہی۔ ان اسباب کی فہرست خاصی طویل ہو ان رہنمائی کرتی ہے کہ انعکاسی طنین درد دندان سے لے کر وجع الما کی شکایات سے پیدا ہو سکتا ہے۔

طنین کی آخری قسم یعنی مرکزی طنین نہایت دلہشتہ تمام اقسام سے زیادہ سنگین ہے۔ اس میں مریض کو مرکزی سمی

انتقاد

قرآنک ایدو سن

انگریزی ترجمہ: ماراڈیوک ہسپتال

اردو ترجمہ: مولانا فتح محمد جالندھری

ناشر: تاج کمپنی لمیٹڈ - منٹا پیر روڈ - کراچی

ہدیہ: چار روپے

کلام پاک کی اشاعت ایک بڑی دینی خدمت ہے۔ متن کے ساتھ ساتھ تراجم اور تفاسیر اور ان کی اشاعت سے قرآن مجید کو سمجھنے اور اس کے احکام پر عمل کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ QURANIC ADVICES (قرآنی ہدایات) کے نام سے تاج کمپنی نے کلام پاک کی آیات کو مختلف عنوانوں کے تحت مرتب کر کے شائع کیا ہے۔ مجموعہ دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ہر حصہ مختلف ابواب پر مشتمل ہے جو زندگی کے اخلاقی، سماجی، مذہبی اور سیاسی مسائل پر محیط ہیں جن سے عبادت و اعمال میں رہنمائی حاصل کی جاسکتی ہے۔ قرآنی آیات کے مقابل ماراڈیوک ہسپتال کا انگریزی ترجمہ اور مولانا فتح محمد جالندھری کا اردو ترجمہ دیا گیا ہے جس سے اس کتاب کی افادیت بڑھ گئی ہے اور اردو داں طبقہ کے ساتھ ساتھ انگریزی داں طبقہ بھی مستفید ہو سکتا ہے۔

تاج کمپنی نے اپنی روایات کے مطابق اس مجموعہ کو شایان شان طریقہ سے شائع کیا ہے۔ پوری کتاب آرٹ پر پربلاک اور ٹائپ سے طبع کی گئی ہے۔ طباعت کا معیار اچھا ہے۔ جلد پر خوب صورت پلاسٹک کو چڑھایا گیا ہے۔

ہمدرد عطار

یہ کتاب عطاروں کے علاوہ ان تمام لوگوں کی ضروریات کو پیش نظر رکھ کر مرتب کی گئی ہے جو ایک اچھے اور کامیاب دواخانہ سے تعلق رکھتے ہوں یا آئندہ متعلق ہونا چاہتے ہوں۔

صفحات ۹۶، سفید کاغذ، خوبصورت سرورق قیمت صرف ۵ روپے۔ محصول ٹیک ملانے

وازیں آتی ہیں۔ یہ آوازیں نہایت شدید اور ناقابل برداشت ہوتی ہیں۔ سر میں گونجتی ہیں۔ یہ آوازیں دونوں کانوں میں سنائی دیتی ہیں جس کی سبب کی تقسیم نہیں ہو سکتی۔ مزید برآں یہ آوازیں کسی صورت سے قطع نہیں تیز سے تیز بیرونی آواز پر غالب رہتی ہیں۔ یہ حالت کسی خطرناک خرابی کا دتی ہو ایسی صورت میں پورے عصبی نظام کا جائزہ لینے کی ضرورت

ل کے بچے کی ایک قسم کو ذہنی یا دہی طنین کہتے ہیں۔ اس صورت میں نا الفاظ اور جملے سننا ہی۔ اس کے علاج کے لیے ذہنی و نفسیاتی امراض اور رجوع کرنا چاہیے۔

بچے کا علاج مریض کے مزاج اور طبیعت کو ملحوظ رکھ کر کیا جانا چاہیے۔ لے اصولی علاج سے عام طور پر پوری کامیابی ہوتی ہے۔ مرض کے سبب بہر حال ضروری ہے۔ سبب کے دریافت کے بغیر مریض کی مزاج سے فیض تو ہو جاتی ہے اور اکثر اوقات مرض بتدریج رفع بھی ہو جاتا ہے لیکن اچھی طرح دریافت ہو جائے تو مرض کا جلد از جلد تدارک بہت آسان ہے۔ بچے کے مرض میں مزاج کی خرابی کو بہت دخل ہے چونکہ طبیعت مغرب میں نہیں دی جاتی اس لیے ڈاکٹر اکثر اس کے علاج میں ناکام رہتے ہیں۔ ن، ب اور ج ضرور اس مرض میں مفید ہیں لیکن ڈاکٹروں کی توجہ یہ ضد حیات دواؤں کی طرف ہو۔

دواؤں سے اس مرض کے پیدا ہونے کی صورت میں جو کہ آج کل بہت رقی کے تریاقات بہت مفید ثابت ہوئے ہیں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ طبیبانہ کے استعمال کو بہت کم کر دیا ہے۔ یہ بہت بڑی فروگزاشت کے تریاقات جدید سی دواؤں کے معجز اثرات کو رفع کرنے میں ہوتے ہیں۔ ہم نے زہر مہرے کو خصوصیت کے ساتھ اس امر

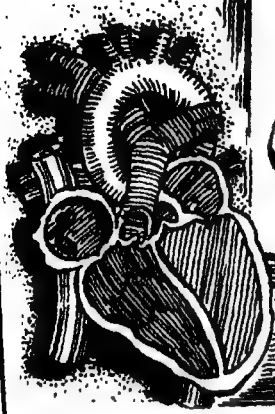
عسی قرآن، جمائیں، با ترجمہ اور بلا ترجمہ

چھوٹی خانگی سے بیکری تیجی

تفسیر، آوردہ و غیر۔ اور ہر قسم کی اسلامی کتابیں

مکمل قیمت سے نکالنے

تاکہ مکمل اور



قلب شرین متعلق جدید ریافتیں

غذاؤں کی دہنیت سے قلب شرین کا تعلق!

انگلستان یا فٹلینڈ سے کم ہوتا ہے۔

مرض قلب کو ڈاکٹر سنگلیئر غذائی خرابیوں سے منسوب کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ایک قسم کا شحمی مادہ (COLESTEROL) جو کہ خلیات کا ایک اہم جزو ہے اور جسم میں مختلف ساختوں کے اندر تیار ہوتا ہے۔ عروق دہریہ کی اندرونی سطح پر جمع جاتا ہے یہیں بطور غذا اس کی ضرورت نہیں ہے لیکن یہ شحمی مادہ حیوانات کے گوشت میں پایا جاتا ہے یہ بات ہمیں ایک طویل عرصے سے معلوم ہے کہ بعض امراض میں خون کے اندر چربی کا تناسب بڑھ جاتا ہے مثلاً ذیابیطس اور قیہ کی خرابی اور عدم کلیہ کے امراض میں خون کے اندر چربی بڑھ جاتی ہے جو جس بیکار میں عروق میں صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ بہت مختصر اعداد و شمار سے معلوم ہوتا ہے کہ چالیس سے ساٹھ سال کی عمر کے لوگ جن کے خون میں شحم کی سطح ۲۱۰ درجہ سے کم ہے۔ ان لوگوں کے مقابلہ میں جن کی سطح اس سے زیادہ ہوتی ہے نصف تعداد میں مرضوں کے حملہ کا شکار ہوتے ہیں۔

خون کے اندر ایک دوسرے قسم کی دہنیت بھی اس سلسلے میں موصوفی میں لائی جاتی ہے۔ اس دہنیت کا تعلق غیر مشبع تیزابات شحم سے ہے جو کہ پیشتر نیزہ اور اولوں میں پائی جاتی ہے۔ ان میں سے ایک لائنولک ایسڈ (نہایت تیزاب) جس کا یاغیا دی "روغنی تیزاب" کہتے ہیں کیونکہ یہ جسم میں تیار نہیں ہو سکتا اور اس کو لازمی غذا میں شامل کیا جانا چاہیے۔ جدید تحقیقات کے نتائج سے ظاہر ہوتا ہے کہ غذائیں شحم (تکس) بالائی شحم لحمی وغیرہ کی مقدار جس قدر زیادہ ہوگی جسم کو لائنولک کی احتیاج اسی قدر زیادہ ہوگی۔ یہ بات بہت اہم ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ غذائیں جس قدر زیادہ حیوانی روغنیات، نشاستہ اور شکر استعمال کریں گے

آکسفورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر سنگلیئر نے جو آپکل غذائی ریسرچ کے بہت بڑے محقق تسلیم کیے جاتے ہیں انکے سوسائٹی کے ہیلتھ جرنل (انگلینڈ) کے مئی جولن کے شمارے میں قلب و شرین پر غذاؤں کی دہنیت کے اثرات کی بڑی خوبی سے توضیح کی ہے۔ پہلے تو انھوں نے مرض اکلیل کی تعریف کی ہے اور بتایا ہے کہ یہ مرض ان عروق دہریہ کے دہریہ ہوجانے سے پیدا ہوتا ہے جو قلب کی طرف یعنی شرین اکلیل کی طرف جاتی ہے۔ اس مرض کو ہم عام طور پر شرین کے سخت ہوجانے سے تعبیر کرتے ہیں مگر یہ دراصل شرین کا سخت ہونا نہیں ہے بلکہ ان کی اندرونی سطح پر بعض قسم کے مواد مثلاً شحم ہمواد لحمیہ اور معدنی نمکیات کا جمع جانا ہے جس کی وجہ سے وہ تنگ ہو جاتی ہیں۔

بیسویں صدی میں اس مرض نے حیرت انگیز طور پر ترقی کی ہے۔ ڈاکٹر سنگلیئر نے پچھلی صدی کے ایک مشہور مصلح کا قول نقل کیا ہے جس نے بیان کیا ہے کہ مونٹریل اسپتال میں دس سال کے اندر اس نے اس مرض کا ایک مریض بھی نہیں دیکھا۔ موجودہ زمانے میں مغربی ممالک کے اندر یہ مرض موت کا سبب عام سمجھا جاتا ہے۔ انگلستان اور ولز میں یہ مرض گنتا ہو گیا ہے۔ سلسلہ ۱۹۵۰ء میں وجع القلب مرنے والوں کی شرح صرف ۱۱۵ تھی جبکہ ۱۹۵۰ء میں دو ہزار دو سو تھی۔

ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا ہے کہ اس مرض کے اس قدر تیزی سے بڑھنے کے کیا خاص سبب ہیں۔ جزیرہ ہوائی کے جاپانیوں کے مقابلے میں جاپان کے بچنے والے جاپانیوں کو یہ مرض کم ہوتا ہے اور جو جاپانی کیلیفورنیا میں بچتے ہیں ان کو یہ قلبی مرض ہوائی یا جاپان میں رہنے والوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ میکسیکو میں اس مرض

”لازمی روغیات“ کی ضرورت زیادہ ہوگی۔

دونوں قسموں کی دہنیوں کی مقدار { کلیہ یہ ہو کہ آپ جس قدر زیادہ کے تناسب کے لحاظ نہایت اہم ہے } حیوانی روغیات کو استعمال کریں گے، آپ کو اسی قدر زیادہ مقدار میں ان روغیات کو استعمال کرنے کی ضرورت ہوگی جو سبزیوں اور الوں میں بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ غذا کے توازن کے لحاظ سے یہ نکتہ بڑی اہمیت کا حامل ہے۔

مشترکہ روغیات کہتے ہیں کہ خون میں اگر کافی مقدار میں لازمی نباتی تیزاب کی مقدار کم ہوگی تو حیوانی شحمی مادہ ساختوں اور عروق میں جمنائے ہو جائیگا۔ خصوصاً عروق میں جو فشار الدم (بلڈ پریشر) یا اعتدال سے زیادہ مشقت کی وجہ سے کمزور ہوں۔

لیکلویرین آمیز پانی سے { امراض قلب کے سلسلے میں یہ ایک دوسرا نکتہ ہو جو مرض قلب پیدا ہوتے ہیں؟ نہایت اہم ہے۔ ڈاکٹر سنکلیئر کا بیان ہے کہ انھوں نے ہوں پر تجربات سے معلوم کیا ہے کہ آناڈ کلورین لازمی روغیات میں جذب ہو جاتی ہے اس طرح سے پانی میں کلورین کی شمولیت سے غذائیں ان لازمی اجزاء کی مقدار گھٹ جاتی ہیں حیوانی روغیات کی اصلاح کر کے ان کو عروق میں بچھ رہنے سے روکتے ہیں اور یہ معلوم ہے کہ کلورین حیاتیات کا (E) کو نڈل کر دیتی ہے جو کہ صلاحیت بڑھانی کے لیے مفید ہے۔ شہر میں قلبی امراض کے زیادہ ہونے میں اس بات کو بھی دخل ہو سکتا ہے کہ کلورین آمیز پانی استعمال کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ فریبی بھی امراض قلب کا ایک بڑا سبب ہے۔ فریبی زیادہ آرام کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے اور نشاستہ دار اور روغنی غذا کھانے کی صورت میں ورزش بہت بہت بڑھ جاتی ہے۔ ورزش نہ کرنے سے عروق میں شحمی مواد آسانی سے جمنے لگتا ہے جو جاتا ہے۔ معقول غذا کے ساتھ اگر اتنی ہی ورزش بھی کی جائے تو غذا جسم میں ہو جاتی ہے اور چربی کی شکل میں جسم کے اندر رکھنے نہیں پاتی۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ باسندوں میں امراض قلب زیادہ پائے جاتے ہیں کیونکہ وہ دیہاتوں کے مقابلے میں اتنی محنت کم کرتے ہیں۔

سیکنڈ فلاؤڈرٹس - لانسٹ کی دوسری جلد صفحہ ۶۰ پر لکھتے ہیں کہ اگر خون بہت زیادہ ہو تو خون جلد بچھ ہو جاتا ہے۔ اگر خون میں دہنیت بڑھ جائے تو معتدل ہے اس کی اصلاح جلد بچھ ہو جاتا ہے۔

میں خون کے اندر موادمی کی سطح زیادہ ہوتی ہے، محققین نے ایک لمبے بات یہ بھی درپا کی ہے کہ تبا کو پیئے اور کھانے والے روغن زیادہ استعمال کرنے کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ ”کان اور صعب کی قلبی امراض میں بڑا دخل ہے۔ اس دور کی سرعت رفتار اور زندگی میں گھبراہٹ اور جلد بازی کے رجحان نے بھی امراض قلب میں اضافہ کیا ہے معلوم ہوا ہے کہ کان اور گھبراہٹ کے عالم میں خون کے اندر موادمی کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ طالب علموں میں امتحان سے پہلے، سپاہیوں میں جنگ کے دوران میں خون کے اندر موادمی کی سطح بلند ہو جاتی ہے اس لیے عیون افکار پریشانی کے زلے میں مناسب کا خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ زیادہ داغی محنت بھی کثرت افکار کے حکم میں آتی ہے۔ آج کل جو یہ سوئی کیا جاتا ہے کہ سانس کی بدلت ہم زیادہ لام کی زندگی گزار رہے ہیں، خود سانس کے دریافت کردہ حقائق کی بنا پر غلطی کی حقیقت یہ ہے کہ سانس کی ترقی نے انسان کو حیاتی آرام دینے کے بجائے جسمانی آلام میں مبتلا کر دیا ہے۔

بہر حال امراض قلب میں سب سے زیادہ دخل غذا کو اور غذائیں بھی اس کے روغنی اور نشائی جز کو۔ غذائیں روغیات کے متعلق بھی سائنس دانوں میں بہت خیالات پائے جاتے ہیں اس بات پر بھی بحث جاری ہے کہ کونسی قسم کی دہنیت زیادہ نقصان رساں ہے بعض لوگ کہتے ہیں کہ روغن کی مقدار کو زیادہ اہمیت حاصل ہے اور دوسری قسم کی روغنیت خون میں شحمی مواد کی سطح کو بڑھاتی ہے لیکن ڈاکٹر سنکلیئر اور دوسرے محققین کی رائے میں نباتی روغن خون کے اندر شحمی مواد کی سطح کو بلند نہیں کرتے بلکہ پست کرتے ہیں اور صرف حیوانی روغنوں سے شحمی مواد کی سطح بلند ہوتی ہے۔ ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض سبزیوں کے روغن بھی شحمی مواد کو بڑھاتے ہیں اور بعض گھٹاتے ہیں۔ ہمارے خیال میں جن روغنوں میں جسم کے باہر جینے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے ان میں جسم کے اندر بھی اہلی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ پھلی کائیں اگرچہ حیوانی روغن ہوں لیکن یہ چونکہ آسانی سے نہیں جمتا اس لیے شحمی مواد کی سطح کو بڑھانے کے بجائے کم کرتا ہے۔ مشر سنکلیئر کی ایک دریافت یہ ہے کہ غذا کے نشاستے اور شکر میں جسم میں غلط قسم کی چربی پیدا کرتی ہے۔ اگر آپ یہ چیزیں زیادہ کھائیں گے تو آپ کو توازن برقرار رکھنے کے لیے زیادہ مقدار میں نباتی روغن استعمال کرنے کی ضرورت ہوگی۔ مشر سنکلیئر کی تحقیق کا سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ یہ بات کہ آپ کتنی مقدار میں مختلف روغن استعمال کرتے ہیں اتنی اہم نہیں ہے بلکہ بہت کم اہمیت رکھتی ہے، حقیقی یہ بات ہے کہ آپ کس تناسب سے حیوانی اور نباتی روغن استعمال کرتے ہیں کیونکہ حیوانی روغیات کے ساتھ نباتی روغیات کا استعمال کم از کم اتنی ہی مقدار میں لازمی ہے جو روغیات کو جلی یا کیمیائی طور پر بچھ کر کے کا



مان ستمرے
دانت ...

آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن
اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایک دن یہ بڑھا ہو جائیں گے
ہر روز کاکا لاپٹا سگریٹ اور پین دانتوں پر لپٹا کر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے
ان کو تیر لپٹے اور ٹیوٹین وغیرہ کے دھبوں سے بچانے پہمہر چکنے
وہ کیسے صاف ستمرے معلوم ہوئے ہیں۔



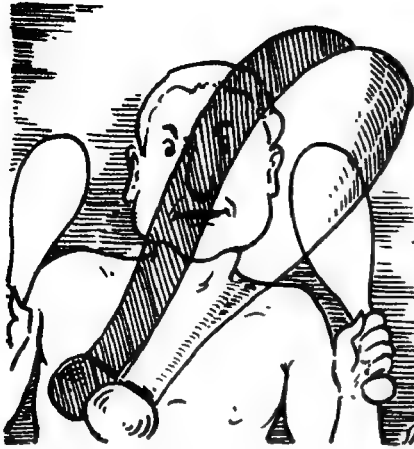
ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا
ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خواہش اور
مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبے دور ہو جاتے
ہیں۔ کیڑا لپٹے کا املاک جانا رہتا ہے۔ سانس کی بدبودار بو جاتی
ہے۔ نئے کاغذ خوشگوار ہو جاتا ہے۔

ہمدرد منجن سکاٹلینڈ میں کیمسٹری اور دانتوں میں پچھلے مہینوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کلی ڈسٹرکٹ اور

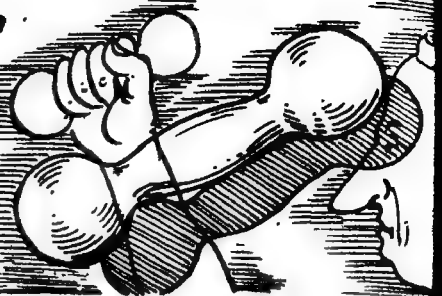


ورزش اور کھیل کود



چوبیس ورزشوں کا ایک وسرا کورس

ترتیب: موسیٰ اقبال حسین



ابتدائی پوزیشن کو اختیار کیا جاتا ہے۔ چنانچہ ہم پہلے ابتدائی پوزیشن ہی پیش کر رہے ہیں۔



شکل ۱

ابتدائی پوزیشن: سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں اشریاں مٹی ہوئی ہوں اور ہاتھ باہر کی طرف ہوں نیز گھدی یا ڈنبل دونوں ہاتھوں میں دونوں پہلوؤں کے ساتھ رکھے ہوئے ہوں اس حال میں کہ دونوں ہاتھوں کی پشت باہر کی جانب ہو۔

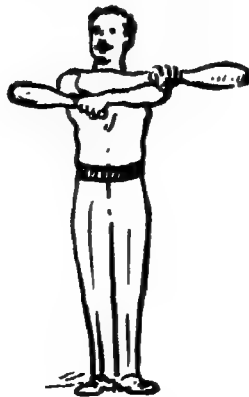
ورزش نمبر ۱

دونوں ہاتھوں کو سامنے کی طرف لا کر

اتنا اوپر اٹھائیے کہ سر کے اوپر آجائے۔ جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد بغیر جھولادے ان کو دونوں پہلوؤں میں لے آئیے، جیسے کہ پہلے ابتدائی پوزیشن میں تھے۔ اسے اتنی مرتبہ تک کیجیے کہ آپ تھکے لگیں۔

ورزش نمبر ۲

دونوں پہلوؤں پر سے ہاتھوں کو اوپر اٹھائیے اور سر پر سے گزرا کر اپنے چہرے کے سامنے انھیں کراس (CROSS) کیجیے۔ پھر دونوں کہنیوں کو شانوں تک جھکائیے، اس طرح کہ دونوں ہاتھوں کی کلاسیاں کراس کرنے لگیں۔ جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد ڈھکائیے



شکل ۲

اب تک ہم نے عام طور پر بغیر آلات کے ورزشی کورس پیش کیے ہیں۔ اس ان ورزشوں کے ذریعہ بھی عضلات کی نشوونما اور بالیدگی تقریباً اسی طرح ہوتی جس طرح ان ورزشوں سے جو آلات کی مدد سے کی جاتی ہیں، لیکن بعض قارئین دھمت کا برابر تقاضا رہا ہے کہ ہمد و محبت میں ایسی ورزشیں بھی شائع کی جانی ہیں جو آلات کی مدد سے کی جاتی ہیں چنانچہ شاعبت زیر نظر سے ہم چوبیس ورزشوں کا ایک ایسا کورس پیش کر رہے ہیں جو ڈنبل اور گھدیوں کی مدد سے کیا جاتا ہے۔ جسمانی ورزش کی ضرورت اور افادیت پر ہم ہمیشہ کچھ نہ کچھ لکھتے رہے ہیں۔ اس بنیادی چیز پر زور دیتے رہے ہیں کہ امراض سے بچاؤ کے لیے ورزش نہایت ہی ہے۔ یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہیے کہ غذا کا صحیح طریق پر جو بدن نہ ہونا ہوں امراض کو دعوت دیتا ہے۔ جتنی بیماریاں بھی ہیں، ان کا ابتدائی سبب بھی ہضم ہوتی ہے۔ اگر آپ کا نظام ہضم صحیح طریق پر اپنا کام انجام دے رہا ہو تو کچھ لیجیے کہ آپ کے اندر امراض کے مقابلہ کی قوت خود بخود پیدا ہو رہی ہے۔ یہی نہیں ہضم کی درستی پر اس کا بھی مارد مل رہا ہے کہ آپ کتنے عرصے میں بوڑھے ہوتے ہیں۔ لیجیے کہ خدا ہی کے انجذاب سے آپ کے گھٹے ہوئے جسم کی مرمت ہوتی رہتی ہے جو آپ کا پورا نظام جسمانی صحت مند اور تندرست رہتا ہے۔

جو کہ پورا نظام ہضم عضلاتی ہے، اس لیے ورزش کے ذریعہ جب تمام عضلات کو اور کھیل کا ایک گونہ اثر ہوتا ہے تو نظام ہضم کے خود کار عضلات بھی متاثر ہوتے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ ورزش کا نظام ہضم پر ایک طرح سے براہ راست اثر ہوتا ہے اور اس طرح ہضم میں بیماریوں سے بچنے کی قابلیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان ورزشوں کے شروع کرنے سے پہلے یہ بات سمجھ لیجیے کہ جسم کی ابتدائی تمام ورزشوں میں ایک ہی رتی جو ادھر ورزش کے آخر میں بھی اُسی

UNIT NO.



خلفائے عباسیہ کے عہد میں صحت عامہ کا دستور العمل

تصحبہ ستر میں پیدا ہوا تھا۔ اس کی تصنیف بہت ہی معتبر اور قابل عمل سمجھی جاتی تھی اور بہت زیادہ زیر استعمال تھی۔

دوسرے مصنفوں کی تصانیف میں محنت کے فرائض کی تفصیلات بڑی ترتیب تنظیم منقشر ملتی ہیں۔ شیرازی نے اس مغفون کو ماہرانہ انداز میں قلمبند کیا اور اس سے ترتیب دار اور با تفصیل بحث کی ہے، بڑی بڑی دستکاریوں کا ذکر مستقل فصلوں میں کیا ہے۔ اشیائے خورد و نوش کی تمکات، کپڑوں، غلاموں اور جانوروں کے کاروبار کے ابواب قائم کیے ہیں۔

مقالہ نگاروں کا کہنا ہے کہ شیرازی نے دواؤں اور سالوں میں طوالت پیشہ طبابت (حفظان صحت اور حمام، ہلپ، حیوانات، دوا فروشی، عمال، تھلہ اور تربیت یافتہ لوگوں کا ذکر بھی زیر حوالہ تصنیف میں کیا اور اس میں مصنف نے اپنے زمانہ کی مشرق وسطیٰ کی زندگی یعنی خلافت عباسیہ کے اواخر کے حالات بھی بیان کیے ہیں۔ اس لیے مقالہ نگاروں کی رائے میں یہ کتاب بہت بڑی علمی قیمت رکھتی ہے، بالخصوص اس لیے کہ یہ تاحال معلوم شدہ کتابوں میں تنہا اور سب سے قدیم کتاب ہے جس میں دست کاری کا تفصیل سے ذکر ہے۔ اس کی اصل کی ایک نقل مراہور (یوگوسلاویہ) میں قاضی حسیبوی کے کتب خانہ میں موجود ہے۔ اس قلمی نسخہ کے آخر میں یہ قلمی عبارت ہے کہ محنت بدین جدوالو اپنے بیت المقدس میں ۸۰۸ ہجری میں اس کی نقل تیار کی۔ شیرازی نے اپنی کتاب کی ترتیب کی تاریخ کا خود کہیں ذکر نہیں کیا ہے۔

۱۲۴۳ء کی دوسری نقل

رسالہ "جرمن دوا فروشوں کا اخبار" میں طبع تصویروں سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس کتاب کی ایک دوسری نقل ۱۲۴۳ء میں لکھی گئی لیکن چونکہ خود شیرازی بھی ۱۲۴۳ء کے پہلے کے واقعات کا ذکر تاجرواد میں کے بعد کے واقعات کا کوئی ذکر "نہایت الزتبہ"

دو جرمن سائنسدان یسٹومیل ایلازار اور اکادوریس اسٹٹگارڈ (جرمنی) کے لئے لکھے جرمن رسالہ "جرمن دوا فروشوں کا اخبار" میں اپنے ایک مشترک مقالے بعنوان ۱۲۳۹ء میں صحت عامہ سے متعلق عربی دستور العمل میں لکھے ہیں کہ قدیم عربی حکومت خلفائے عباسیہ کے عہد (۳۹ء تا ۱۳۳۲ء) میں ایک محکمہ احتساب یا حبق قائم رہا جس کے افسر کا عہدہ محاسب کہلاتا تھا۔

مقالہ نگاروں نے آگے لکھا ہے کہ "اس محاسب کے فرائض میں پولیس کی نگرانی بہت وسیع خدمات شامل ہوتی تھیں۔ اس کا یہ فرض بھی ہوتا تھا کہ ملک میں امن و امان قائم رکھے، ترازو اور بائٹ صحیح لکھنے کی نگرانی کرے، راستوں کا معائنہ کر لے، شکار سے، تاجروں اور پیشہ وروں کے کام پر بھلہ رکھے اور دیکھتا ہے کہ یہ لوگ اس داری کے عہد پر قائم ہیں جو کہ حاکم کے ساتھ انھوں نے کیا ہے۔ عام صفائی بھی اس کے فرائض میں تھی اور اخلاق و مذہب کی پابندی کی نگرانی بھی عدالتوں، جاگیرداروں اور حاکموں کا معائنہ بھی اس کے فرائض میں شامل ہوتا تھا۔ ان کو وسیع اختیارات سے مزین ہوتا ہے کہ محاسب وزیر کے درجہ کا سرکاری افسر ہوتا تھا۔

کتاب "نہایت الزتبہ"

جرمن مقالہ نگاروں کا کہنا ہے کہ ترکوں نے بعد میں یہ محکمہ عربوں کی تقلید میں کیا لیکن ان کے محاسب کو نہ عدالتوں پر اختیار ہوتا تھا اور نہ فوجی افسروں پر اس سے عیب محاسب کے مقابل میں ان کا عہدہ کمتر اور ان کے فرائض کا دائرہ محدود ہوتا تھا۔ دائرہ کے تفصیل قانونی کتابوں میں درج ہوتی تھی۔ اس قسم کی ایک کتاب "نہایت الزتبہ" وروں کی نگرانی سے متعلق ہے جو عبداللہ بن نصر بن عبداللہ احمد اللہ شیرازی کی تصنیف تھی تاکہ مصنف اپنے عہد کے چوٹی کے فقیہوں میں شمار ہوتا تھا۔ اس کی سوانح عمری کے قی سرف اتنا معلوم ہو سکا ہے کہ وہ شام کے ایک ضلع حامہ کے ایک چھوٹے سے

گیا ہوگا“

شیرازی نے مزید لکھا کہ ”ریونڈ میں بعض وقت ریونڈ الدوب جو شام پر پیدا ہوتا ہے، ملا دیا جاتا ہے۔ اس کی آسان پہچان یہ ہے کہ اصلی ریونڈ سرخ ہلکا کم خوشبودار ہوتا ہے۔ اچھی قسم کا کپڑوں سے پاک ہونا چاہیے اور نم کرنے پر کوزرہ رنگ دینا چاہیے۔ کھریا مٹی میں استخوان سوختہ کی ملاوٹ کی پہچان یہ ہے کہ اس کو پانی میں گھولیں۔ استخوان سوختہ نیچے بیٹھ جائے گی اور کھریا مٹی اوپر ترقی ہوگی اسی طرح اس کتاب میں اہل، حداد، قسط، کھکاسا کے بیٹے، افروہون، اقبوا، محمود، مر، قشربو، ان، تحم، بندیکو، موم، کلندہ کی قلمیں، شہد، روغن، بادام، بالہ وغیرہ کی نقل اور ملاوٹ اور ان کی پہچان کا ذکر ہے۔

شیرازی کا قول ہے کہ ”اکثر ملاوٹیں بجد پیچیدہ ہوتی ہیں اور مخفی رکھی جاتی اگر ان کا یہاں (کتاب میں) ذکر کر دیا جائے تو بے ایمان لوگوں کو دھوکا دینے کی کڑی ہوگی، لہذا یہاں صرف ان باتوں کا ذکر کیا گیا ہے جو عام طور پر معلوم ہیں۔“ مقالہ نگاروں نے بتایا کہ ”اس قلمی نسخہ کا ترجمہ پہلی مرتبہ پروفیسر ڈاکٹر شاکر سیکر نے یوگوسلاویہ کی زبان میں کیا۔ سراجو (یوگوسلاویہ) مرکزی صحافت میں مشرقی طب پر قرون وسطیٰ کی انہی کتابیں موجود ہیں جن میں سے یوگوسلاویہ کی زبان میں ترجمہ کیا جا چکا ہے۔

مقالہ نگاروں نے آخر میں لکھا ہے کہ ”قدیم عربی دوا خانہ کی تفصیل“ نہیں ملتی، مگر سراجو میں مشرقی طب کا ایک دوا خانہ ہے جو تین برس سے ایک خاندان کی ملکیت میں چلا آ رہا ہے، اس سے قدیم عربی دوا خانہ کا کچھ اندازہ جاسکتا ہے۔“

(بقیہ آفتاب سے ذروں تک) ۳۸۵ سے ۳۸۶

کی کتابی سے کئی ہزار گنا زیادہ ہوگی۔ لہذا اب مستقبل کی تمام تر ترقیوں اور خوش دار و مداران ہی نعمتوں پر منحصر ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ اور غیر ترقی یافتہ ممالک کی خوش اور لوگ اب اس کے ذمہ دار ہیں کہ وہ ان ”قوتانیوں“ کو بھلائی، فلاح و بہبود دوسری نہایت اہم ضروریات زندگی کے مفید کاموں میں استعمال کر کے ان خوش حالی کی بے شمار راہیں کھول دیں اور یہ مقاصد جب ہی آسانی سے حاصل جاسکتے ہیں کہ جب دنیا بھر کے لوگ ایک دوسرے سے تعاون کریں اور ان قدر کو امن و آسختی اور سلامتی کا نشان بنالیں۔

میں نہیں ملتا۔ اس لیے خاتمہ کی عبارت اس کی دلیل ہے کہ صرف نقل ہی ۱۲۳۳ میں نہیں لکھی گئی ہے بلکہ کتاب بھی اس سند کے پہلے کی تھی۔ اس لیے اس کتاب کی تصنیف کی تاریخ تیرہویں صدی کا اقل نصف (تقریباً ۱۲۳۶ء) مقرر کرنا چاہیے۔ شیرازی نے اس کتاب میں محبت ماحبت سے متعلق دستور العمل پر روشنی ڈالتے ہوئے بتایا ہے کہ ”بازاری اشیاء اور ادویہ میں نقلی چیزوں کی فروخت یا ملاوٹ، دست کاروں اور تاجروں کی بے ایمانی اور ان کے خفیہ ہتھکنڈوں کی وجہ سے جن کو وہ بہت احتیاط سے چھپاتے ہیں، اس کی ضرورت ہوئی۔“

دونوں جرمن محققین کا اپنے مقالہ کے بارے میں کہنا ہے کہ صرف بڑے بڑے پیشوں کا اس مقالہ میں ذکر کیا گیا ہے۔ ترازو، بان اور سیانوں کی تجدداشت و فروشنہ نام نہاد دوائی شربتوں کے تیار کرنے والوں، مسالے پیچنے والوں، طبیوں، جراحوں، کھانوں، فصد کھولنے والوں، حجاموں، غسل کرنے والوں، ماش کرنے والوں، موسیقی کے ڈاکٹروں سے متعلق ہدایات و احکام کی تفصیل معلوم کی گئی ہے۔“

شیرازی نے اپنی کتاب میں چالیس ابواب قائم کیے ہیں اور مثالوں سے واضح کیا ہے کہ مقبب کا سلوک کس طرح کا ہونا چاہیے اور اسے منصب کو کس طرح ادا کرنا چاہیے۔

دواؤں میں ملاوٹ کی روک تھام

پھر مقالہ نگاروں نے آگے لکھا ہے کہ یہاں ہم صرف ان فضول میں سے چند پر پراکتفا کریں گے جن کا بالخصوص دوا سازی سے تعلق ہو۔ باب سترہ میں نقل و دافروشنہ کی روک تھام کا ذکر ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ دواؤں میں ملاوٹ اور دھوکہ بازی کثرت سے رائج تھی۔ دوائیں دوز دار مقامات سے آتی تھیں۔ نایاب اور بہت قیمتی ہوتی تھیں، اس لیے عجب نہیں کہ ان میں دھوکہ بازی بھی ہوتی رہی ہو۔ شیرازی نے اس بات پر زور دیا ہے کہ اس معاملہ میں دھوکہ بازی عوام کے لیے سب سے زیادہ مضر ہوتی ہے۔ اس لیے دافروشنہ کا یہ مقدس فرض ہے کہ دوا کے معاملے میں خود کو خدا کے سامنے جواب دہ سمجھیں۔“

لہذا مصنف محبت کو دوا سازوں کا ہفتہ وار معائنہ کرنے کی ہدایت کرتا ہے۔ ایک سب سے زیادہ بری حرکت مصری افیون میں مالیا ملائینے کی تھی اور جنگلی مارولاک چنی کا عرق بھی ملا دیا جاتا تھا اور بروزہ بھی ملاٹ کے کام آتا تھا۔

شیرازی نے اپنی کتاب میں لکھا کہ ”افیون میں ملاوٹ کی پہچان اس طرح ہو سکتی ہے کہ شنبہ افیون کو پانی میں گھولیں۔ اگر عفران کی سی خوشبو ملے تو مارولاک چنی کا عرق اس میں ملا دیا جائے اور اگر باقی صاف اور ہلکے رنگ کا ہے تو بروزہ ملا دیا



یہ سب حیاتیات کی اہم ترین اقسام ہیں۔ اس رنگین تہیں دوسری حیاتیات بھی ہوتی ہیں جن کو چھیل کر کھینک دیا جاتا ہے۔ حیاتیات ب مرکب دوٹا بنی کیلیکس) میں ایک جزو کو لین کا بھی ہوتا ہے، 'چاول کے رنگین چھلکے میں اچھی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ کو لین چکر میں چربی کی پیدائش کو رکھتا اور جگر کی چربی کو گھلاتا ہے۔ مگر میں چربی کا بڑھ جانا ایک خطرناک حالت ہے جس کو جگر کا نسا دشمنی یا تشیع الکبد کہتے ہیں۔ چاول جو ہم کھاتے ہیں اس سے کو لین اگر دور نہ کی جائے تو صرف ہی مقدار میں کو لین کا جسم کے اندر پہنچنا انسان کو تشیع الکبد سے محفوظ رکھتا ہے۔ آج کل ضروری سفید غذاؤں کے بجائے میدے کی روٹی، چائے، کافی اور میدے کے کیک سوڈا اور وغیرہ ناشتے کے موقع پر زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔ یہ سب کچھ ہماری نام نہاد تہذیب کا آوردہ ہے۔ اسی طرح ہم جو چکنائی استعمال کرتے ہیں وہ بھی مصنوعی ہوتی ہے اور اس میں سے بھی ضروری اجزاء جدا کر دیے جلتے ہیں یا بڑی تالیفی چکنائی ہوتی ہے جس میں کوئی صحت بخش غذائی جز نہیں ہوتا۔ گوشت میں جگر، گریس، پیچہ پھرے اور دل کی طرف ہم بہت کم توجہ دیتے ہیں، جو کہ حیاتیات سے بھرپور ہوتے ہیں۔ سبز شلیم، جو، سویا بین، پالک بھی ایسی غذائیں ہیں جن میں کو لین بڑی مقدار میں ہوتی ہیں لیکن ہم ان چیزوں کی قدر و قیمت سے بھی بخوبی واقف نہیں ہیں۔ چاول ایک ایسی غذا ہے، جسے اکثر لوگ بڑی رغبت سے کھاتے ہیں اور اس سے بہت سی اقسام کے طعام تیار کیے جاسکتے ہیں۔ دھان ہم نہیں سمجھتے کہ سفید چاول کے مقابلے میں بد مزہ ہوتا ہے، یہ صرف خیال ہے۔ اس کا مزہ سفید چاول سے بہت زیادہ ملتا جلتا ہے، لیکن اگر اس کے مزے میں کچھ کمی ہے تو بھی اس کے قیمتی فوائد کے مقابلے میں مطلق قابل لحاظ نہیں ہے۔

دھان سے ہماری مراد وہ چاول ہے جس کو چھڑ کر اس کا سخت نند چھلکا دور کر دیا جاتا ہے لیکن ایک گلابی سی تہہ باقی رہ جاتی ہے۔ یہ رنگین تہہ اس کا دوسرا تہہ یا تہہ باریک چھلکا ہوتا ہے۔ اندر سے چاول سفید ہوتا ہے۔ آج کل چاول کو مزید زیادہ زیب انداز میں مزے دار بنانے کے لیے مشین کے ذریعے سے یہ رنگین تہہ بھی صاف کر دی جاتی ہے اور اندر سے سفید چاول برآمد ہوتا ہے۔ یہی سفید چاول ہر خصوصیت کے ساتھ شہروں میں استعمال ہوتا ہے اور رنگین چاول کو استعمال کرنا فاسٹ و لطافت ذوق کے خلاف سمجھا جاتا ہے۔

سفید مصفا شکر کو باہرین غذا خالص نہ قرار دیتے ہیں۔ اسی طرح میدے سفید آٹے کی ذیل روٹی کو غیر مغذی سمجھا جاتا ہے۔ اسی صورت سے پالش کیا ہوا دل بھی غذا کے اعتبار سے بہت گھٹیا چیز ہے لیکن نام نہاد مہذب انسان اسی استعمال کرنا پسند کرتے ہیں اور جو چاول پالش کیا ہوا نہ ہوا نہ کھانا مہذب انسانوں کی طبع نازک پر بار بار ذائقہ پر گراں گزرتا ہے۔

اناجوں، دالوں اور پھلوں کے باریک چھلکے جو ان کے جرم سے خوب اچھی طرح چسپاں ہوتے ہیں، یہ صرف تحفظ اور خوبصورتی کا کلام ہی انجام نہیں دیتے بلکہ شہیدار ہونے کے ساتھ ساتھ جسم کے لیے نہایت قیمتی اجزاء کے حامل ہوتے ہیں۔ حیاتیات اور معدنی اجزاء میں پر جسمانی افعال کی صحت کا مدار ہے ان میں بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ چاول کی وہ رنگین تہہ جس کو چھیل کر چھڑا دیا جاتا ہے اس میں پورے چاول کا دس فی صد مواد نمی (پروٹین) ہوتا ہے، ۵۵ فی صد زغنی اور ستر فی صد معدنی اجزاء۔ اس میں سفید چاول سے چار سو فی صد زیادہ مین آئین سو فی صد زیادہ ریو فلویون اور تین سو فی صد زیادہ نیاسین ہیں۔

دھان کے فوائد

دھان کا استعمال فشارِ الدم اور قروح کے لیے بہت مفید ہے۔ کولین ٹائوڈ میں سرطان، فقرِ الدم اور اذیہا کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ عورت کے دودھ میں بڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ وہ بچے کو ایسا دودھ دیا جاتا ہو جو کولین سے خالی ہو تو ان میں خطرناک مرضی علامات رونما ہو جاتی ہیں اور بالآخر وہ مریض ہیں۔ بعض بیمار جانوروں کی غذا میں جب کولین کا اضافہ کر دیا گیا تو وہ مرنے سے بچ گئے! اور موت کے منہ میں سے نکل آئے۔

کولین کے علاوہ دھان میں اور بھی مفید اجزاء پائے جاتے ہیں۔ جیاتین ب، مرکب کی ان اقسام کے علاوہ جن کا ہم اوپر ذکر کر چکے ہیں، اس میں بائیوٹین

(BIOTINE) بھی ہوتی ہے اور پی ایے بی اے (PABA)

اور پائی ری ڈاکسین (PYRADOXINE) بھی۔ اس میں جسم کے لیے ضروری مواد میں سے فاسفورس، موادِ لحمی (پروٹین)، اور روغن بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ معلوم وہ وقت کب آئے گا جب ہم تہذیبِ جدید اور سائنس کی نئی ایجادات کی حقیقت سے پورے طور پر واقف ہو سکیں گے اور اپنے محکمہ خوراک کے مطالبہ کریں گے کہ وہ عوام اور خواص کو سفید شکر، سفید روٹی (ڈبیل روٹی) اور سفید گیہوں جیسی مضر صحت اور ناکارہ اشیاء سے نجات دلائے اور ہمارے لیے بہتر اہلی اور ملکی غذا کا اہتمام کرے!

شخصیت اور خوراک

امریکا کی سمنز رینڈ نے ایک طبی رسالے کے ایڈیٹر کو لکھا کہ چند نیچے ہماری تربیت میں دیے گئے تھے۔ ایک بچہ جھوٹ، چوری اور لڑائی جھگڑے کی بری عادتوں میں مبتلا تھا۔ ہم نے اس کو صحت بخش غذا دینی شروع کی اور اس کی بُری عادتیں صرف مناسب غذا سے چھوٹ گئیں اور سو سال کے بعد ہم نے اسے اپنے گھر بھیج دیا۔

کئی عینی بعد ہم نے اس بچے کو اس کے گھر پر جا کر دیکھا تو معلوم ہوا اس کی بری عادتیں پھر لوٹ آئی ہیں اور اس کو وزن کی شکایت بھی پیدا ہو گئی ہے۔ ہم نے اس کے والدین کو صحت بخش غذا دینے کی ہدایت کی۔ مناسب غذا سے اس کی حالت درست ہو گئی۔ اب بھی اگر اسے نیند کم ملے تو یہ بھی خوراک نہیں ملتی تو اس کے مزاج پر اس کا برا اثر پڑتا ہے۔

آج کل بھی ہمارے پاس کچھ بچے ہیں۔ جس وقت یہ ہمارے پاس پہنچے تو ان کا وزن بہت کم تھا اور سخت صحتی المزاج تھے۔ ناخن دانتوں سے کاٹتے لمبے اور ذرا سی بات پر رونے اور بھونکنے لگتے۔ مناسب غذا سے ان کی حالت درست ہو رہی ہے۔ مزاج میں بھی راستی آرہی ہے اور وزن بھی بڑھ رہا ہے۔ ہم بچوں کو کاد بنی اخذیہ، آئس کریم اور مشائیں نہیں کھلاتے، بلکہ گوشت، پھل، چھانچہ، تخم کدو اور غیر استعمال کراتے ہیں۔ جب بچے ان غذاؤں سے جان چراتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ یہ بچے بد مزاجی، نزلہ یا انفلوئنزا کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ہمارا تجربہ ہے کہ اگر بچوں کو اچھے قسم کا پروٹین وافر مقدار میں دیا جائے اور تازہ پھل مناسب مقدار میں دیے جائیں تو ان کی صحت ہی پر نہیں بلکہ ان کے مزاج، عادات اور اخلاق پر بڑا صحت منداثر مرتب ہوتا ہے۔ ہم لوگوں کو دعوت دیتے ہیں کہ وہ ہمارے طریقے کو آزما کر ہمارے نظریہ کی تصدیق کریں۔ اسلام میں ہے ”اکل حلال اور صدق مقال“ اکل حلال سے جاننا طریقہ پرکھائی ہوئی روزی تو ہے ہی، مگر اس سے مراد وہ غذا بھی ہے جس کا مذہب نے درست بتایا ہے اور جس قسم کے کھانوں کے استعمال کی ترغیب دی گئی ہے۔ کھانے کے ان اصولوں کو بھی مد نظر رکھنا ضروری ہے جو اسلام نے سکھائے ہیں۔ کسی قوم کی بُری عادتیں صرف قانون سازی اور حکومتی حکم کی نگرانی سے دور نہیں کی جاسکتیں بلکہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے صحیح تعلیم و تربیت کی ضرورت





چبانے کے متعلق کچھ نئی باتیں

کر ڈالنا بہتر ہے۔ حال میں ایک ڈاکٹر مری (غذائی نالی) میں گوشت کی ہڈی کے ایک چاب سے دم گھٹ کر مر گیا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس ڈاکٹر کی غذائی نالی معمول سے زیادہ تنگ رہی، جیسا کہ بعض لوگوں میں دیکھا گیا ہے۔ اسی طرح بعض آدمیوں کا زرخہ (حلقوم) دوسروں کے مقابلے میں چوگنا بڑا ہوتا ہے۔ چبانے کے معاملے میں چار باتوں کا خیال رکھنا چاہیے: اول، بعض آدمیوں کے نظام ہضم کی حالت ایسی ہوتی ہے کہ ان کے معدے میں دوسروں کے مقابلے میں زیادہ رطوبت مترشح ہوتی ہے۔ دوم، بعض آدمیوں کا زرخہ دوسروں سے زیادہ چوٹا ہوتا ہے۔ سویم، بعض آدمیوں کے دانتوں میں غذا کو روک کر کھینے کی صلاحیت دوسروں سے بہت زیادہ ہوتی ہے بعض آدمی غذا کو دوسروں کے مقابلے میں جلد ادا کرتے ہیں۔ آسانی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ چہارم، بعض لوگوں میں لعاب دہن کا ترشح دوسروں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔

ان تمام باتوں کو جلد یا آہستہ کھانے میں دخل ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی سائبرس کے آدمی کو کھانے سے کھاتے ہوئے دیکھیں تو اس پر فوری طور سے عجب رنگ دیکھیں گے کہ وہ کھانے میں جھجکا کر کام لے رہا ہو کیونکہ ممکن ہے کہ اس کا زرخہ کاغذ کا تھوڑے کھانے میں اس کی رفتار کی تائید کرتا ہو۔ ایک صاحب بہت تیز تیز کھاتے تھے، ان کے حلقہ کے لوگ اکثر ان سے اس قدر تیزی سے کھانے پر سوالات کرتے تھے، کیونکہ یہ "تیز خور" صاحب دینی ڈاکٹر تھے اور حفظ صحت کے متعلق دوسروں کو درس دیا کرتے تھے جب ان سے کوئی شخص کھانے میں اس جلد بازی کے متعلق سوال کرتا تو وہ جھکا دیا کرتے تھے کہ میں اس لیے تیز کھاتا ہوں کہ میں تیز کھا سکتا ہوں!

گوشت اور لاشہ دو حقیقت بہت اچھی غذا ہیں بشرطیکہ مریض تندرست ہو گوشت اور لاشہ غذا کا اچھا فیصد جز ہو سکتے ہیں گوشت مریضوں میں بہترین غذا ہے اس کے بعض نہیں ہیں کہ غذا کو کھانا اور پھل کو خالی ہونا چاہیے۔ سبزی گوشت کی صلاحیت کرتی ہے اور گوشت سبزی میں ملتا ہے اور طاقت کی کمی کی تلافی کرتا ہے اور سبزیوں کو انسان کو اس کی ضرورت ہے ان کی مکمل غذا بن جائے گی۔

جدید تحقیقات سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ طبیعت معدے کے نظام پر عمل کرتی ہے۔ جدید سائنس دان تو معدے کے نظام کو ایک مستقل بالذات تصور کرتے ہیں، لیکن پہلے نزدیک جسم کا سارا نظام طبیعت سے تعلق رکھتا ہے۔ دربر عضو کا نظام ایک کئی نظم و تدبیر کے تابع ہے جس کو طبیعت مشرق میں لپکتے ہیں۔ طبیعت مدبر اعلیٰ جس کا تعریف بلا استثناء تمام جسم میں ہر وقت رہتا ہے۔ بہر حال جدید تجربات سے یہ بات حال میں معلوم ہوئی ہے کہ معدے میں نیا تراب پیدا ہوتا ہے اس پر طبیعت کا پورا تعارف ہوتا ہے اور یہ رطوبت فی غذا کی مناسبت سے معدے میں مترشح ہوتی ہے۔ ہینڈل اک (دکا ڈھیلی، چھوٹی پھلی، چونسے، خانہ ساز پنیر اور گوشت سے اس رطوبت میں زیادہ تحریک پیدا ہوتی ہے اور یہ بڑی مقدار میں معدے سے مترشح ہوتی ہے۔ عمل کی یہ ہم آہنگی طبیعت کی تدبیر و تعارف کے زیر اثر ہوتی ہے۔ ہری مٹر، خشک دالوں اور آلو سے نصف مقدار میں رطوبت مترشح ہوتی ہے۔ رطوبت معدی کا سبب کم ترشح کھن، میدے کی ڈبل روٹی، خام یا پختہ ما اور بعض خشک دالوں کی اقسام سے ہوتا ہے۔

تندرست انسان کی مرغوب ترین غذا، اور اسی اعتبار سے اہم ترین بھی ہے۔ اصل گوشت میں داخل ہے۔ اس کا الگ ذکر اس کی بعض ممتاز خاصیتوں کے ساتھ ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ گوشت سے رطوبت معدی کو سبب دیکھتی ہے۔ یہ بات اس سے پہلے دریافت ہو چکی ہے کہ گوشت کو منہ کے اپنے کی احتیاج نہیں ہے۔ یہ منہ ہی نہیں ہے کہ گوشت کو اس قدر چلایا جائے، لہذا ہی ایک کٹھے سیال میں تبدیل ہو جاتے لیکن دندلوں کی طرح لاشہ بھی مناسب نہیں ہے بلکہ اس کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تبدیل



افسانہ

دردِ نا آشنا

(وحیدہ نسیم)

”ان کی عمر کیا ہوگی مسٹر جمشید؟“

”چھتیس سال“

”ہوں۔“

”اور کچھ پوچھنا ہے آپ کو حکیم رازی؟“

”جی کچھ نہیں، شکریہ! آپ پرسوں شام کو میرے سیکرٹری کو فون کیجیے گا

وہ مجھ سے بات کرائے گا۔“

”اچھا تو پھر مجھے اجازت ہے۔“

مسٹر جمشید ملک کے مشہور حکیم اور ماہر نفسیات سے اپنی بیوی زہرا کا طبی حال کہہ کر کمرے سے باہر نکلے۔ مریضوں کا ہجوم ختم ہو چکا تھا۔ جمشید ملک کے مشہور لکھتے تھے۔ وہ اپنی مصروفیت کی بنا پر سب سے آخر میں آئے اور مریض کا حال بتا کر چلے گئے۔

حکیم رازی مشہور ماہر نفسیات تھے اور ہزاروں نفسیاتی مریضوں کا علاج کر چکے تھے۔ جب سے وہ یورپ سے آئے تھے، ان کو سینکڑوں عجیب غریب مریضوں سے سابقہ پڑ چکا تھا لیکن مسٹر جمشید یعنی زہرا کا کیس ان سب سے زیادہ عجیب و غریب تھا۔ شوہر کے بیان کے مطابق وہ تین بچوں کی ماں تھی۔ بچوں سے شروع ہی سے اس کو دل چسپی اور محبت تھی۔ لیکن بچوں کی پیدائش کے بعد وہ بچوں کو محض کھلونا سمجھتی رہی اور کسی ایک کو بھی ماں کا پیار نہ دے سکی۔ وہ اپنے بچوں کو نہلاتی، کپڑے پہناتی، نہاتی سنواراتی اور صرف بے جان گڈیوں کی طرح ان سے کھیلتی رہتی۔ ان کی پرورش کی اس کو مطلق فکر نہ تھی۔ اگر کوئی بیمار پڑ جائے تو زہرا کو کوئی پروا نہ ہوتی۔ اگر بچے گندے میلے رہیں تو اس کو اس وقت تک ان پر توجہ کرنے کی ضرورت محسوس نہ ہوتی جب تک کہ خود اس کا دل ان سے کھینچے کو نہ چاہے۔ دوسرے الفاظ میں یوں کہا جاسکتا

کہ بچوں کی نگہداشت ماں بن کر امتلا کے جذبے کے تحت نہیں کرتی تھی، اپنی وابستگی کی خاطر، وہ بھی جب اس کا جی چاہے۔ جمشید بیوی کے اس پریشان تھا، کیونکہ ظاہر ہے وہ اپنی حیثیت اور دولت کے مطابق بچوں اور نگہداشت چاہتا تھا۔ آخر وہ کب تک خادیاؤں اور ماؤں پر بھروسہ لڑکا خورشید آٹھ سال کا تھا لیکن نہ کسی اسکول میں جاتا تھا اور نہ جسمانی طور پر تین درست ہونے کے باوجود خدا جانے کیوں وہ ذہنی طور کس کس کو کوئی بات ہی یاد نہ رہتی تھی۔ دوسری لڑکی نسیم ۵ سال کی تھی بولتی ہو اور نہ چلتی ہو۔ تیسرا لڑکا سعید صرف دو برس کا ہو، اس کو مارنے نہیں دیکھا ہو۔

حکیم رازی نے سب باتیں ایک بار پھر سوچیں اور پھر کاغذ کو دیکھنے لگا جس پر زہرا کی ساری تفصیلات لکھی ہوئی تھیں۔ لیکن پیچیدہ نفسیاتی مرض کا تشکار ہو، درجہ بھلا ماں کو امتلا کے جذبے سے کتنا ہی۔ دو بچوں کا معذور رہنا اور زیادہ عجیب بات ہو۔ اس معنی میں فطری طور پر ماں کو بچوں سے زیادہ محبت ہوتی ہو اور امتلا کا یہ جو کہ احساس کتری کو مشا دیتا ہے۔

جب حکیم رازی اس مریضہ کے متعلق سوچتے سوچتے تھا نے گھر جانے کا ارادہ کیا اور فی الوقت یہ طے کیا کہ تیسرے لڑکے کو کو؟ بغیر کسی نتیجہ پر پہنچنا ناممکن ہے۔

ایک مہینے بعد انھوں نے مسٹر جمشید زہرا، کو مع بچوں میں بلایا اور مسٹر جمشید کو باہر بٹھا دیا۔ اس کے بعد انھوں نے بڑے اپنے پاس بلایا اور ایک کشتی جس پر کپڑا ڈھکا ہوا تھا، لا کر اس کے۔

یادداشت بھی اس کی بھائی سے بہتر ہے لیکن گویائی سے وہ محروم ہے اور اس محرومی کی وجہ جاننے کے لیے انھوں نے مزید کی تجربے کیے۔

اس کام سے فارغ ہو کر انھوں نے چھوٹے لڑکے سعید کو اٹھایا جس کی آنکھیں بتاری تھیں کہ اس کی نظر ایک جگہ پر جم نہیں سکتی۔ دو سال کی عمر تک پہنچنے کے بعد بھی اس کی پتلی کی وہی کیفیت ہو جو کسی نوزائیدہ بچے کی ہوتی ہو اور سب سے پہلے اس کی نگاہ اس وقت ٹھہرتی ہے جو جب وہ چراغ دیکھنے لگتا ہے۔ حکیم رازی نے سعید کی آنکھوں کو بار بار دیکھا، بینائی اس میں موجود تھی، لیکن نگاہ کسی دماغی نقص کی وجہ سے ایک نقطے پر جمتی نہ تھی۔ اس لڑکے پر مزید تجربے بے سود تھے۔ اس لیے حکیم رازی نے ذہرہ کو پاس بلایا اور اس سے پندرہ منٹ تک سوالات جوابات کے بعد پوچھا:

”آپ کو اپنے بچوں میں کس سے سب سے زیادہ محبت ہے؟“

”سب ہی سے برابر ہے۔“

”لیکن کسی سے کچھ کم اور کسی سے کچھ زیادہ تو ہوگی؟“

”زہرہ چند منٹ تک سوچتی رہی پھر بولی، ”نہیں حکیم صاحب سب ہی سے برابر ہے۔“

”اچھا تو پھر یہ بتائیے، آپ کو لڑکے پسند ہیں یا لڑکیاں؟“

”لڑکیاں۔“

”کیوں؟“

”اس لیے کہ ان کو سمجھایا بنایا جاسکتا ہے۔ گڑبڑوں کی طرح پیاری پیاری لڑکیاں مجھے زیادہ پسند ہیں۔“

”سمجھا، حکیم رازی مسکرا کر بولے، ”بچوں کو بھی گڈوں سے زیادہ گڑیاں پسند ہوتی ہیں جن کو وہ سجا سکیں۔“

حکیم رازی دل ہی دل میں سوچ کر مسکرائے اور دونوں لڑکوں کو کمرے سے باہر باپ کے پاس بھیج دیا اور پھر نیلم کو گود میں اٹھاتے ہوئے بولے ”تو منتر جمشید! نیلم آپ کو لڑکوں سے زیادہ عزیز ہے۔“

”جی ہاں ہی سمجھ لیجئے۔ زہرہ نے مسکرا کر کہا۔

”اچھا تو پھر ذرا یہاں تک آئیے۔ حکیم رازی زہرہ کو کھڑکی کے پاس لائے جو ان کے کمرے کی پشت کی دیوار میں تھی۔ ظاہر ہے کہ حکیم رازی کا یہ کمرہ چوتھی منزل پر تھا۔ کھڑکی نہایت بلندی پر تھی اور کھڑکی کے نیچے دو در تک پتھری زمین ادا کہیں کہیں خانہ دار حماڑاں، حمار، گتے، تھوڑے۔

نوں نے کھڑی دیگی۔ کشتی میں پلاسٹک کے گیند کتے، بلی، ربر، پنسل پن سیٹی، چاکلیٹ اور ایسا ہی چھوٹا موٹا سامان تھا۔ خورشید سے انھوں نے غور سے دیکھنے کے لیے کہا اور خود اس عرصے میں کھڑی دیکھتے رہے۔ تین موں کشتی ہٹائی اور خورشید سے پوچھا،

”بیٹے، بتاؤ کشتی میں کیا کیا رکھا تھا؟“

”خورشید نے جواب دیا۔

”رف گیند؟“ حکیم رازی نے تعجب سے کہا۔

”ہاں، گیند تھی اور اور“

”مکے آگے یا وجود کو کوشش کے خورشید کو کوئی اور چیز یاد سی نہ آئی۔ ی دیر تک اس کو کشتی کے کھلونے بار دلائے کی کوشش کرتے رہے لیکن نہی تو انھوں نے پھر کشتی لڑکے کے سامنے لا کر کھدی اور ایک ایک بار لڑکے سے پوچھنا شروع کیا۔

”ہے؟“ ”بول“ لڑکے نے جواب دیا۔

”پنسل ہے۔“

”کھیلنے کے لیے بتی ہے۔“

”پن۔“

شید نے ہر ایک چیز کا نام بتانا شروع کیا اور حکیم رازی اس نتیجے پر پہنچے خورشید ان ساری چیزوں کو پہچانتا ہو، نام جانتا ہو لیکن ذہنی اعتبار رہی کہ اس کے حافظے میں تین چار منٹ تک بھی یہ چیزیں محفوظ نہ رہی کو خورشید پر ترس آیا اور انھوں نے پانچ سالہ نیلم کو جو نطق سے اٹھا لیا اور بڑی محبت سے اس کو ایک چاکلیٹ دیا۔ جب وہ چاکلیٹ منہ دوسرا چاکلیٹ نکال کر لڑکی کی طرف بڑھایا۔ جب وہ لینے کے لئے اس چاکلیٹ کو دیا سلائی کی ڈبہ میں بند کر دیا۔ پھر اس کو کاغذ ڈبہ کی ڈبہ میں رکھ دیا اور پھر یہ پکیٹ لڑکی کو پکڑا دیا۔

اننا چاہتے تھے کہ آیا لڑکی میں دو ڈبیاں اور کاغذ کھول کر چاکلیٹ نیست ہے یا نہیں۔ تھی نیلم نے جلدی سے ڈبہ کھولی۔ پھر لپٹا ہوا سلائی کی خالی ڈبہ کھولی اور جلدی سے چاکلیٹ نکال کر فالتو تھوڑے حکیم رازی کو دیکھا۔ ایسے ہی دو چار تجربوں کے بعد حکیم رازی اس یہ اپنے بڑے بھائی خورشید سے زیادہ عقل اور شعور موزوں ہے۔

”اگر یہاں سے کوئی کوٹھے تو؟“ حکم رازی نے زہرہ سے پوچھا۔

”مر جائے گا!“ زہرہ نے پُرسکون لہجے میں کہا۔

حکم رازی نے زہرہ کو پھر اس کی جگہ پر کھڑکی سے دس بارہ فیٹ کے فاصلے پر بٹھا دیا اللہ نیلم کو کھڑکی میں کھڑا کر دیا جس میں جالی یا سلاخوں کی کوئی روک نہ تھی۔ نیلم نے نیچے جھانکنا شروع کیا۔

”دیکھیے مسٹر جمشید! میں نے کچھ کو ہاں کھڑا کر دیا ہو۔ اگر وہ نیچے گر جائے تو؟“

”جی ہاں گر سکتی ہے۔“

”دیکھیے وہ نیچے جھک جھک کر دیکھ رہی ہے؟“ حکم رازی نے زہرہ کے بغض اور دل کا معائنہ کرتے کرتے کہا۔

اگر کوئی دوسری ماں ہوتی تو اس کو اس وقت بچے کی محافظت کے جذبہ سے روکنا ناممکن ہوتا۔ وہ ضرور شور کرتی۔ اگر بہت زیادہ مہذب ہوتی، تب بھی بغض اور دل کی رفتار میں اس قدر زبردست بے جاں ہوتا کہ خدا کی پناہ، لیکن زہرہ کے سانس اور دل میں بہت کم تغیر تھا۔ بقول مسٹر جمشید: بچوں کی حیثیت زہرہ کے نزدیک کھولنے سے زیادہ نہیں ہو۔ حکم رازی نے نیلم کو اس خطرناک کھڑکی میں کھڑا کر کے تین منٹ تک زہرہ کا استہان کیا۔ کاش نیلم اس وقت کھڑکی سے نیچے گر جائے۔ گرتے ہی وہ اس حال میں آرام سے لیٹ جائے گی جو تین منٹ نیچے بندھا ہوا ہے (جس سے زہرہ بے خبر ہے، لیکن زہرہ کی جھجھکیات اسی وقت معلوم ہوں گی، لیکن نیلم جھک جھک کر صرف نیچے دیکھتی رہی اور زہرہ نیلم پر نظریں جمائے یوں بیٹھی رہی جیسے کوئی بچہ اپنا کھلونا دیکھ رہا ہو۔ خون کا دباؤ، دل کی رفتار، بغض کی چال ناپنے کے آلات پتھر زہرہ کے جسم سے لگے رہے۔

”منٹ بعد حکم رازی نے نیلم کو گود میں لے کر کھڑکی سے نیچے اتارا اور زہرہ سے بولے: ”آپ اس لڑکی کو کتنے عرصے تک اپنے سے دور رکھ سکتی ہیں؟“

”یہ تو اس آدمی پر منحصر ہے جو اس بچی کو رکھے۔“ زہرہ ذہانت سے بولی۔

”فرض کیجیے میں اس کو اپنی بیٹی بنا لوں تو کیا آپ ہمیشہ کے لیے اس کو بچے سے مل سکیں گی؟“

”ہاں ہاں کیوں نہیں؟“ زہرہ سنجیدگی سے بولی۔

حکم رازی بڑی دیر تک اس کے چہرے کو خود سے دیکھتے رہے اور پھر ایک ٹھنڈا سانس بھر کر راز داری کے لہجے میں اپنی افلا دے عروسی اور بچوں سے وابستگی کا فرض، دانت لہی زہرہ کو سنائی شروع کر دی۔ پھر رقت انگیز لہجے میں بولے: ”مسٹر جمشید“

اگر آپ واقعی نیلم کو مجھ کو دے دیں تو میری زندگی کا بڑا غلط پڑ ہو جائے گا۔ گویا میری لڑکی اور اس کی بیٹی انکھیں بہت پسند ہیں۔ فی الوقت مسٹر جمشید کو نہ کرنا۔ صرف یہ کہہ دیجیے گا کہ علاج کے لیے حکم صاحب اس کو ہیں۔ بعد میں میں خود کسی مناسب طریقے پر ان کو راز داری کروں گا۔“

زہرہ کے فرشتوں کو بھی خبر نہ تھی کہ اس کا نفسیاتی تجویز ہو رہا ہے۔ یہی جانتی تھی کہ اس کے معذور بچے حکم کے پاس علاج کی غرض سے لا اس کو واقعی حکم رازی کے دھم سے رنج ہوا اور وہ سوچ کر بولی: ”حکم کوئی اعتراض نہیں ہے۔ نیلم کو آپ واقعی اپنی بیٹی بنالیں۔“

”کس منہ سے آپ کا شکریہ ادا کروں مسٹر جمشید! واقعی آپ زندگی کا ایک بہت بڑا غلط پڑ کر دیا۔ لیکن۔۔۔“

”لیکن کیا زہرہ نے پوچھا۔“

”لیکن کیا لڑکی کے بغیر آپ کا دل اداس نہ ہو گا؟“

”اداس کیوں ہونے لگا۔ چار پانچ ماہ بعد میرے ایک اور لڑکی“

”یہ آپ نے کیسے جانا کہ لڑکی ہی ہوگی۔ اگر لڑکا ہوتا تو...؟“ حکم

”تو کیا۔ کچھ نہیں، پھر کبھی لڑکی پیدا ہو جائے گی۔ لیکن نیلم کو آ

لیں۔ شاید اس کی موجودگی ختم ہو جائے۔“

حکم رازی نے زہرہ کو مع بچوں کے گھر بھیج دیا اور جمشید کو چوتھے

وقت سے دیا۔

حکم رازی جمشید سے زیادہ اس مسئلے میں اُلجھے ہوئے تھے، لڑ

سب معذور ہیں اور ماں کا نظری جذبہ محبت بالکل خوابیدہ۔ ویسے زہرہ

ہو، حسین ہو، ذہین ہے، اس میں کوئی نفسیاتی خامی بظاہر معلوم نہیں۔

اس کے ازدواجی تعلقات بھی بظاہر خوش گوار ہیں لیکن اس کا میرے پاس

ہے۔ جو سکتا ہو کہ زہرہ کی بچوں سے یہ بے اعتنائی جمشید کی کسی بدسلوکی

پر صحت بھی بہت کم درپیش آتی ہے کہ شوہر کی بے اعتنائی یا کسی خاص

بچوں سے ماں بے نیاز ہو جائے۔

حکم رازی کئی دنوں تک اسی غم میں سمجھاتے رہے لیکن کسی نتیجے

یہاں تک کہ جمشید سے ملاقات کا دن پھر آگیا اور سیکریٹری نے بتایا کہ

حاضر ہیں۔

”انکھیں اندر بھیج دو“ حکم رازی نے ان سے چندا سوالات

ساتھ ساتھ ہم دونوں کے گھرانوں میں بھی میل جول برپا تھا۔ والدین سال کے عرصے میں یہ دوستی ازدواج کے بندھن میں بندھ کر پائدار ہو گئی۔

”اچھا تو ان دنوں زہرہ کی صحت کیسی تھی؟“ حکم رازی نے سوال کیا۔
”صحت اچھی تھی۔ وہ ہمیشہ سے خوش مزاج رہی جس کی وجہ اس کی اچھی صحت تھی۔“
”ہوں! اچھا مسٹر جمشید یہ بتائیے کہ آپ زہرہ کے نازا اٹھاتے تھے ازہرہ آپ کے؟“ حکم رازی نے جمشید کے دل کے تار چھیڑتے ہوئے کہا۔

جمشید نے اس سوال پر حکم رازی کو یوں معنی خیز نظروں سے دیکھا جیسے چوری پکڑ لی گئی ہو اور پھر مسکرا کر خوش اخلاقی سے بولا: ”بات یہ ہو حکم صاحب کہ زہرہ خان بہادر صاحب کی اکلوتی لڑکی تھی۔ ماں باپ نے شروع ہی سے ناز و نعم میں پالا، کسی نے کبھی پھول کی پھری تک نہیں لگائی۔ ہمیشہ گھروالوں نے، تحصیل کا پھمپھولا بنا کر رکھا اور بیچی پرچ ہو کہ شادی کے بعد میں نے ناز برداری میں کبھی کمی نہ کی۔“

”تو کیا آپ کی غیر معمولی ناز برداری کے بعد زہرہ صاحبہ خوش رہیں؟“
”جی ہاں ہمیشہ خوش رہیں۔ آپ چاہے ان کو علیحدہ ہو کر پوچھ لیجیے، ان کو مجھ سے کوئی شکایت نہ ہوئی۔“
”اچھا فرض کیجیے وہ بیمار پڑ جائیں تو آپ کیا کریں گے؟ نرس رکھیں گے یا خود تیمارداری کریں گے؟“

”بہترین سے بہترین علاج اور قابل سے قابل ڈاکٹر میں نے ہمیشہ اس کے لیے ہتیا کیے۔ تیمارداری جہاں تک ہو سکی میں نے خود کی مجبوری کی بنا پر نرس بھی رکھی۔“
”شادی کے بعد کیا اس کو بچوں کی تمنا تھی؟“

”ہاں ہاں عام عورتوں کی طرح اس کو بھی بچوں سے محبت تھی اور ہم دونوں اکثر ہونے والے بچوں کے خواب دیکھا کرتے تھے، لیکن خدا جانے کیوں خورشید کی پیدائش کے بعد ہی وہ بچوں سے بیزاری ہو گئی اور رفتہ رفتہ گوشت پوست کے یہ ہنستے کیھلتے جیتے جاگتے بچے اس کے نزدیک کھلونا بن کر رہ گئے۔“

حکم رازی بڑی دیر تک سوچتے رہے۔ انھوں نے اسی قسم کے متعدد سوالات جمشید سے کیے اور اس کا بخوبی اندازہ لگا لیا کہ جمشید جھوٹ نہیں کہہ رہا جو۔ پھر بھی زہرہ سے ان سب باتوں کی تصدیق لازمی تھی اس لیے اس نے دوسرے دن صرف زہرہ کو بلوایا اور بغیر کسی نتیجے پر پہنچے، جمشید کو رخصت کر دیا۔ حکم رازی کو یقین تھا کہ بچوں سے اسی بے اعتنائی میں جمشید اور زہرہ کے تعلقات کی کوئی نہ کوئی کڑی ضرورت حال ہو جو بظاہر سمجھ میں نہیں آ رہی ہو، اور اسی سلوک کی وجہ سے زہرہ کا دل بے پروا رہتا ہوگا اور اس

مہلیک اور مزاج پُرسی کے بعد حکم رازی نے پوچھا، ”کیسے مشرید۔“

”پہلے تھا آپ فرمائیے آپ کی تشخیص ممکن ہو گئی۔“
”ابھی چند چیزیں تشنہ ہیں۔ اس کے لیے میں نے آپ کو زحمت دی ہو۔“
”رہائیے، اس میں بھلا تکلیف کی کیا بات ہو۔“

نید صاحب جب تک معالج پر بیمار اور اس کے متعلقین کو پورا علاج کامیاب نہیں ہو سکتا اور اصولی طور پر بیماری کے متعلق مطالعہ ہی مہری چیز کیوں نہ ہو کبھی نہ چھپائی جائے۔“
”راتے ہیں آپ؟“

”کو بھر دوسرے ہو مجھ پر؟“
”نیا فرماتے ہیں آپ حکم صاحب! بھلا بغیر دوسرے کے ہم آپ کے

رشتہ کی ٹھیک بتائیے کہ زہرہ صاحبہ کو آپ کب سے جانتے ہیں؟
”میں نے اپنی والدین کی پسند سے؟ شادی سے پہلے زہرہ صاحبہ، شادی سے پہلے، شادی کے بعد بچوں کی پیدائش سے پہلے اور آپ کی تمنائیں کیا کیا تھیں؟ ذرا تفصیل سے بتائیے۔“
”مطلب یہ ہو کہ میں اپنی محبت کے سائے راز افشا کر دوں اور دل کے، جمشید نے مسکرا کر کہا۔

”ہاں ہاں، سائے راز افشا کر دیجیے اور مجھ سے کچھ نہ پک کی مدد کر سکیں۔“

”لکھا اور سمجھا رکھی تھا۔ جانتا تھا کہ ایک ماہر نفسیات کو بعض ترز بھی زیادہ بے نیگے اور مٹھے سے سوالات کرنے پڑتے ہیں، اس لیے اس رینے سے دل ہی دل میں لطف لیتے ہنستے کہا، ”میری اور زہرہ کی، ہوئی تھی۔ میں امتحان دے کر چھٹیاں گزارنے والوں والد صاحب کے ہی دنوں زہرہ بھی اپنے باپ کے ساتھ وہاں آئی ہوئی تھی۔ ہم نانے تھے۔ وہیں ہم لوگوں کی ملاقات ہوئی اور رفتہ رفتہ دوستی، صدمت کے علاوہ اس کی سیرت، مزاج، عادات و اطوار بھی پسند کے قیام کے بعد میں مجھے یہ معلوم کر کے خوشی ہوئی کہ زہرہ کے، اللہ صاحب بھی جو بھلا نا پسند نہیں کرتے۔ میرے اور زہرہ کے

انتشار کا اثر شاید بچوں کی دماغی کیفیت پر پڑا ہو لیکن اس سے یہ توجہ تو نہیں بھٹکتا کہ بطور
دو عمل، زہرہ مانتا ہی سے محروم ہو جائے؟ حکیم رازی خدا جلے کب تک اس سختی کو سہجائے
ہے۔ یہاں تک کہ زہرہ کے آئے کا وقت ہو گیا اور حکیم رازی نے وہی سوالات زہرہ سے
دہرائے جو جمشید سے کیے تھے۔

حکیم صاحب واقعی مجھ کو اپنے شوہر سے کوئی شکایت نہ تھی اور نہ آپ نے انھوں
نے ہمیشہ مجھ پر بے دریغ صرف کیا انداز برداری میں کبھی کوتاہی نہ تھی مگر میرے آرام و
آسائش کے لیے لو کر چاکر! مائیں خادماں سہمی ہیں۔ گھر کی دنیا پر میری حکومت ہو۔ جتنا
چاہوں خیر کر دوں، جتنا بھی چاہے پس انداز کر دوں، انھوں نے آج تک لوٹ کر مجھ سے
کسی چیز کا حساب کتاب نہ لیا۔ میری سہیلیوں کو مجھ پر ہشک ہو۔ واقعی اتنا چلنے والا
شوہر بہت کم ملتا ہے۔ میری بیماری میں وہ پہلو سرگرداں رہتے۔ نہ ان کو کسی نرمی پر مجھ کو
ہوتا ہو اور نہ خادمہ پر۔ خود دوائیں بنائیں گے، خود دوا پلائیں گے۔ میری ذرا دوائی تکلیف
میں وہ بعض مرتبہ لٹے پریشان ہوتے ہیں کہ میں جھنجھلا جاتی ہوں۔ بچوں کا نشوونامہ میرے
پیٹ میں ہوتا ہے، انھیں اور مکران کو ہوتی ہے، ہر لمحہ میرے آرام کی فکر رہتی ہے۔ چنانچہ ان
بچوں کی پیدائش پہلے پناہ رہا، انھوں نے صرف کیا۔

زہرہ کے آخری حملوں پر حکیم رازی چونک پڑے، اور پوچھا:
"یہ بچے آپ کے کہاں پیدا ہوئے؟"

"سب اعلیٰ اسپتالوں میں خاص انتظام کے ساتھ اسپیشل وارڈ میں ہوئے۔"
"کیا آپ اس اسپتال کا نام بتا سکتی ہیں جہاں یہ بچے پیدا ہوئے؟"

"جی ہاں، کیوں نہیں؟" اس کے بعد زہرہ نے ایک بڑے سے ولایتی اسپتال کا
نام لیا جو جدید ترین آلات اور قابل ترین ڈاکٹروں سے آراستہ تھا۔ ظاہر ہے کہ اس اسپتال
میں قدم رکھنا معمولی آدمی کے بس کا کام نہ تھا۔ حکیم رازی نے جمشید کی زہرہ سے بے پناہ
محبت کا اندازہ اس اسپتال کے اخراجات سے لگایا اور پھر سوچے لگا کہ اس قدر کثیر رقم
اور زحمت کے بعد مشر جمشید پر کیا گزرتی ہوگی۔ یہ دیکھ کر کہ بچے معذور ہیں اور ماں مانتا
کے فطری جذبے سے محروم۔ حکیم رازی کے دل میں جمشید کے لیے رحم اور ہمدردی کا بے پناہ
جذبہ پھوٹ پڑا۔ حکیم رازی نے تینوں بچوں کی تاریخ پیدائش اور صحیح وقت ولادت زہرہ سے
پوچھ کر نوٹ کیا، جیسے اب وہ نفسیات سے اکتا گئے ہوں اور جنم پری بن کر ستاروں کے
ذریعے امراض کا علاج کرنے والے ہوں!

زہرہ ہر سوال کا تسلی بخش جواب دے کر رخصت ہو چکی تھی۔ جمشید کو حکیم صاحب
نے اگلے مہینے بلایا تھا لیکن حکیم رازی کے ذہن کی انھیں بدستور قائم تھی۔ حالات جتنے

بجھید ہیں اتنے ہی دل چسپ ہیں۔ آخر زہرہ کے مدح کو کیا ہو گیا ہو؟ ابھی کہ ان
کو نادانستہ طور پر جنم پناہے ہوئے ہو لہذا گھر کی ہی انھیں بچوں سے ماں کی ہی بلانے
کہیں جمشید کو بھی کسی نفسیاتی مرض میں مبتلا نہ کر دے۔

حکیم رازی بڑی دیر تک سوچتے رہے۔ کئی ایک کتابیں دیکھی اٹھائیں، پھر
ایک میر کی دوازہ سے جدید تحقیقات کے پمفلٹ نکالے، انھیں پڑھا لیکن مایوسی کی تاریخ
ان کو کوئی راستہ آگے بڑھنے کا نہ مل سکا۔ رات بھر وہ اسی اُدھیڑ میں رہے۔ پھر
ہی انھوں نے اپنی گاڑی سنبھالی اور سید سے اس اسپتال کا رخ کیا جہاں زہرہ کا
بچہ پیدا ہوئے تھے اور گھنٹہ بھر کے اندر پیدائش کی ساری تفصیلات وہاں کے
سے حاصل کیں۔

گھر آ کر وہ بڑی دیر تک اپنی اس غیر ضروری دھڑ دھوپ پر مسکرتے رہے
چار دن تک غور کرنے کے بعد کسی نتیجے پر پہنچ کر خاموش ہو گئے۔

ایک ہفتے بعد جب مشر جمشید حسب وعدہ حکیم رازی سے ملنے آئے تو
کاچھوہ مطمئن تھا۔ انھوں نے فیصلہ کن انداز میں کہا: مشر جمشید اگر آپ کے ذہنی
سکون اور مرضیہ کا علاج مقصود ہو تو آپ یہ طے کر لیں کہ اب کی بار زہرہ صاحبہ
میرے اسپتال ہوگی۔

"آپ کے اسپتال میں... مگر... جمشید نے چونک کر پوچھا۔

"ہاں، میں میرے اسپتال کے میسرٹریٹ میں۔" اسی عمارت کی دوسری
ولادت کے ۱۲ روز بعد وہ اپنے گھر چلی جائیں گی اور اس دوران میں ان کے علاج کا
ذمہ داری میری ہوگی۔

جمشید حکیم رازی کی اس عجیب غریب تجویز پر حیران رہ گیا اور رک رک کر
"علاج کے لیے... کیا یہ ضروری ہے... اور ابھی تو ولادت میں..."
"ہاں ضروری ہے اور اگر آپ کو مفید ہو تو میں مزید علاج سے قاصر ہوں۔"
حکیم رازی نے فیصلہ کن جواب دے دیا۔

جمشید حکیم رازی کے فیصلے پر سنبھل گئے۔ گھر کے ماحول، بچوں کی
بیوی کی بے اعتنائی سے وہ تنگ آ چکے تھے۔ اگر ماں بھی لیا جائے کہ حکیم رازی
سے مزید پیسہ کمانا چاہتے ہیں تب بھی میرے لیے کیا فرق پڑے گا۔ کہیں کہیں
میں انتظام کو کرنا ہی ہے۔

"نہیں نہیں حکیم صاحب بھلا یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ آپ جو ذہنی
عمل ہو گا۔"

نے زون پر بتایا کہ لڑکا پیدا ہوا ہے۔

”مستر جمشید آپ کو مبارک ہو۔ صاحبزادے صاحب تولد ہوئے ہیں“ اور جمشید خوشی سے اچھل پڑے۔

”کیا میں بچے کو اور ان کو دیکھ سکتا ہوں؟“ انھوں نے کرسی سے اٹھتے ہوئے کہا۔
”دیکھ لیجئے گا، جلدی کیا ہے۔ نہ صبر آپ میں ہے، نہ آپ کی بیوی میں جب ہی تو گھر پہنچے۔“ حکیم رازی نے ہنس کر کہا اور جمشید کی سمجھ میں حکیم صاحب کے چلے کا مطلب بالکل نہ آیا۔

جمشید خدا جانے کس دن حکیم رازی کی قید بے زنجیر میں گزار رہا تھا۔ یہاں تک آئے تھے بعد وہ حکیم رازی کے ساتھ زہرہ کے پاس پہنچا۔ شوہر کو دیکھ کر اسکی آنکھیں بھرائیں۔ نیچے آواز میں بولی۔

”میں مرتے مرتے بچی اس بار“

”میں جانتا ہوں تم بہت کمزور لگ رہی ہو اس وقت۔ اس سے قبل تم نے کبھی اتنی تکلیف نہیں اٹھائی تھی“ جمشید نے ہمدردی سے کہا۔

”اُسی اتنی کا کیا ذکر ہے؟ تکلیف ہی کب اٹھائی تھی آپ نے؟“ حکیم رازی نے ایک اداوار کیا اور جمشید ان کی صحت دیکھنے لگے۔ اتنے میں نرس بچے کو گود میں لیکر آئی اور جیسے ہی جمشید نے اس کو ہاتھ لگایا اس نے رو دیا شروع کیا۔

”افو“ اس نے تو بڑی جلدی رو دنا شروع کر دیا۔ جمشید نے حیران ہو کر کہا۔
”یہ تو پیدا ہوتے ہی رو دیتا تھا“ نرس نے انکشاف کیا۔

”مجھے یقین ہے جمشید صاحب کہ آپ کا یہ بچہ بالکل تن درست ہوگا۔ دین اور سمجھ دار بھی اور زہرہ صاحبہ کو بھی اس سے واقعی ملتا ہوگی“

”ادھر دینا۔ ذرا دکھانا میرے بچے کو۔“ زہرہ نے پہلی بار امتنا کے جذبے میں کہا۔

”دیکھ رہے ہیں، مسٹر جمشید آپ؟ میرا کام ختم ہو چکا ہے۔ دس بارہ دن بعد یہ گھر آجائیں گی“

”لیکن حکیم صاحب میں تو کچھ سمجھ بھی نہ سکا۔ آخر تشخیص کیا تھی، علاج کیا تھا اور پھر یہ بے پناہ تکلیف...“ جمشید حکیم رازی کے ساتھ ساتھ باہر نکلتے ہوئے بولا۔

”مستر جمشید آپ کے تینوں بچے ایسے پیدا ہوئے کہ ماں کو ان کی پیدائش کی قریب ہی ہوئی۔ آپ کی بے جا محنت اور دولت نے ڈاکٹروں کو مجبور کر دیا کہ وہ ماں کو دیکھ

”تو آپ دوسری منزل پر میرٹھی ہوم میں چلے جائیں اور وہاں مریضہ کی ساری بات نام پتہ وغیرہ درج کرادیں۔ لیڈی ڈاکٹر کل صبح ان کا معائنہ وہیں کر لے گی“ تین ماہ بعد جب زہرہ کو میرٹھی ہوم میں داخل کیا تو حکیم رازی نے خدا اس کے دباؤ، نبض اور دل اور مختلف داخلی کیفیات کا معائنہ کیا۔ وہ عام عورتوں کی ل تندرست تھی۔ حکیم رازی نے طبعیہ اور نرسوں کو بلا کر ضروری ہدایتیں خود اوپر اپنے کمرے میں چلے گئے۔

ایک دن اور ایک رات زہرہ نے آدم سے کافی لیکن دوسرے دن صبح ہی سے یقین شروع ہو گئی اور طبعیہ نے فوراً حکیم رازی کو اطلاع دی۔

حکیم رازی نے پھر مریضہ کو دیکھا۔ اس کی تکلیف منشی میں بڑھ رہی تھی۔ کوئی خاص تو نہیں؟“ حکیم رازی نے طبعیہ سے پوچھا اور اس نے کہا، ”کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے“

”اچھا تو آپ یہ کریں کہ اگر ان کے شوہر مسٹر جمشید آئیں تو ان کو فوراً میرے دیں“

حکیم رازی اپنے کمرے میں واپس آئے اور پندرہ منٹ کے بعد ان کی تاکید کے مشورہ جمشید کو طبعیہ نے اوپر بھیج دیا۔

حکیم رازی انھیں بڑی شدید تکلیف ہے۔ بس جان پر ہی ہے؟ انھوں نے آتے ہی کہا۔ انھیں کو تکلیف ہے نا، آپ کو تو نہیں ہے؟“ حکیم رازی نے طنز آمسرا کر کہا لشد کھسیا گئے۔

آپ ادھر آئیں۔ یہاں بیٹہ کمرہ لہناں سے چائے پیں۔“ رازی نے محبت سے کہا۔ لیکن حکیم صاحب مریضہ بہت بے چین ہے۔ کوئی دوا...“

دیکھئے مسٹر جمشید! حکیم میں ہل آپ نہیں سمجھے۔ دوسرے یہ کہ عورتیں ازل بہم دیتی آئی ہیں۔ اس وقت کوئی سی بات جہدی ہے!“

جمشید لاجواب ہو کر رہ گئے۔ وقت کے یہ چار پارچے گھٹنے مریضہ پر تو خیر جو رگڑے لیکن جمشید کی حالت واقعی مضحکہ خیز تھی۔ وہ رازی کے سامنے سیر سے حال پوچھ چکے تھے۔ ہر بار ان کو یہی جواب ملتا رہا کہ سب ٹھیک مریضہ میں البتہ قوت برداشت نہیں ہے، اس لیے شکر کر رہی ہیں۔

جمشید کے شوہر نے کی تم فکر مت کرنا۔ حکیم رازی نے فون پر زور سے کہا اؤ ہو کھل کر دیکھا۔

گھنٹے کی متواتر تکلیف کے بعد زہرہ نے لڑکے کو جسم دیا اور طبعیہ

تکلیف سے بچانے کے لیے ہیٹ مٹس کر دینے کا بھیکیش لگادیں۔

”ہاں ہاں درست ہر ہم نے ہمیشہ یہی سوچا کہ کیوں غیر ضروری تکلیف ان کو دی جائے۔“

”غیر ضروری کی کمی ایک ہی رہی، بہر حال آپ کی سوچ خواہ کچھ ہو، حقائق اپنی جگہ ہیں۔ مسٹر جمشید کو یہ مینوں بچے جس آسانی سے ملے اس کے بعد وہ ان کو کھلونا نہ سمجھیں تو اود کیا سمجھیں۔ اولاد تو بڑی جانفشانی کے بعد ملتی ہے اور اسی تکلیف سے بچانے والی مٹس کر دینے والی دواؤں کا اثر بچوں پر پڑا۔“

”بچوں پر! جمشید چونک گئے۔“

”جی ہاں، بچوں پر! کچھ کوئی دوا ایسی نہیں ہے جو ماں کے ہیٹ کو مٹس کر دے

اور بچے کو متاثر نہ کرے۔ اسپتال کی رپورٹ بتاتی ہے مسٹر جمشید کہ آپ کے بچے تین بچوں

میں سے کوئی بھی اس قابل نہ پیدا ہوا کہ دنیا میں اگر عام بچوں کی طرح از خود سامنے لے سکے۔ پیدائش کے بعد کسی کو دو منٹ بعد مصنوعی تنفس سے ہوا ملی، کسی کو دو منٹ بعد اور اس عرصے میں دماغ کی باریک باریکیاں مافق ہو گئیں۔ ایک ہوا، ایک بہرہ، ایک کا دماغ ہی قابو میں نہیں۔ معدور دل کی پلٹن آپ نے فنش ہی فینش میں تیار کر دی؟ حکم رازی زینہ چڑھتے ہوئے کہہ رہے تھے اور بچے نیچے کھڑے ہوئے تھے۔

وہ اس آخری جلے کے بعد ادھر کچھ نہ مٹس سکا کہ ”جانیے اور اسپتال میں جانیے بغیر تکلیف اور دکھ کے بچے پیدا کرنے کے لیے۔۔۔“

(ویدہ نسیم)

یہ ننھی سی جان کتنا کام کرے گی؟

یہ لڑکیوں کی فطرت ہے کہ وہ گھر کے کام کا کام میں ماں کا ہاتھ بناتی ہیں۔ کھیل کود اور پڑھنا لکھنا علیحدہ رہا۔ گویا اتنی سی جان پر بھی بہت سی ذمہ داریاں عائد ہیں۔ پورا کرنے کے لیے مسلسل قوت اور تندرستی درکار ہے۔ لہذا ماؤں کا فرض ہے کہ وہ اپنی لاڈلی کی طاقت برقرار رکھنے کے لیے اسے سنکارا دیں جو خاص خاص بنی ہوئیوں، معدنی جوہروں اور وٹامنز سے بھرپور ہے۔

سنکارا طاقت بخش اور خوش ذائقہ ہے۔ ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے اور اپنی خوبیوں کی بنا پر صحت و توانائی کے لیے بڑا فائدہ مند ہے۔

سنکارا

بچوں کے لیے بے مثل ٹانگہ

— اور آپ کے لیے بھی



بہارِ صحت دواخانہ (وقف) پاکستان کراچی ٹومار لاہور

بہارِ صحت



میں نے اپنی عادت کے مطابق ایک زور کا قہقہہ لگایا اور پھر ایک پتھر کے اپنے طالب علموں سے بولا:-

شک آوارہ۔ یہ بھی مہین ہین ذرات کا مرکب ہے، جیسے پہلے شولہ رکے بلے شازنگو دل کو جوڑ کر تعمیر کیا گیا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ دنیا کی ہر مہین ذرات کی مرہون منت ہے۔ انہیں واضح طور پر سمجھنے کے لیے وتھلا دیں گئے ہیں۔ مگر جب یہ حروف مختلف معانی و مطالب مل جاتے ہیں تو ان گنت الفاظ کی صورت اختیار کر لیتے ہیں پس دی عناصر کہیں میں خلط ملط ہو جاتے ہیں تو مادی چیزیں تشکیل کی معدومیت (INVISIBILITY) کا تصور ناں چہ مادی چیزوں کے نمونہ طور کو پرکھنے کے لیے یہی سب سے بنیادی اصول پر ہم تمام مادی اشیاء کی قدرتی تقسیم اور ان کے مطالعہ کر سکتے ہیں۔ قدرتی صنعت گری اور اسرار کا پتہ لگانے اور کوئی طریقہ نہیں ہو سکتا۔ میں انہی منطقی دلائل کیلئے بولے بھی کرتا ہوں کہ ان مہین ذرات کے بغیر کوئی مادی شے تشکیل ان ذرات کو ایٹم (ATOMS) کہوں تو کوئی مضائقہ نہیں، بظاہر ہماری نگاہوں سے محسوس ہوتے ہیں اور اس قدر مہین ہی صورت سے اور زیادہ محسوس میں تقسیم نہیں کیا جا سکتا۔

نکے دما زرش، قہقہہ باز فلسفی نے اپنی تقریر ختم کی اور بڑی ہونے سب کو رخصت کیا اور پھر خود بھی اپنے گھر چلا گیا۔

دل کے ایٹم کے متعلق ڈیموکریٹس کے فلسفیانہ تصورات آج

بنا فلسفی جو شہر اٹلی میں رہتا تھا۔

بھی قدیم یونان کے شہر اٹلی کے شولہ کی پروردن فضاؤں کی یاد دلاتے ہیں۔ یہ کوئی پونے چار سو سال قبل از مسیح کا زمانہ تھا۔ جب پہلی بار دنیا پر ایٹم کا راز افشاں ہوا تھا۔ پھر اس یونانی فلسفی کی منطق کو عملی جامہ پہنانے کے لیے مادی چیزوں کے عملی تجربات عمل میں آئے اور رفتہ رفتہ ایٹم کے اسرار کھلتے چلے گئے۔ پھر یہ ثابت ہو گیا کہ تمام مادی چیزیں (نہی ایٹم پر قائم نظام ہیں۔ اس سے بیات واضح ہو جاتی ہے کہ جدید سائنسی نظریات بھی یونانی فلسفہ ایٹم ہی سے وابستہ ہیں۔ ڈیموکریٹس نے مائیکرو چار بڑے عناصر میں بانٹ دیا تھا یعنی ہوا، پانی، مٹی اور آگ جب اہل تہذیب ہلکے پن، رطوبت، بھاری پن اور خشکی کی ترجیح میں ہیں۔ اس یونانی فلسفی کو اس بات کا یقین تھا کہ قدرت کی تمام شے چیزیں ان ہی چار بنیادی عناصر کے آپس میں ملنے پر حاصل کی جا سکتی ہیں۔ جیسے گارڈیئل مٹی، بنانے کے لیے پانی اور مٹی کو آپس میں ملا کر ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ڈیموکریٹس نے آگ کے ایٹم اور آتش اجسام کے ایٹموں کے باہر میں بھی مراحت کی ہوا اور مادے کے دیگر بنیادی عناصر پر بصیرت افزا روشنی ڈالی ہے، جس کی بنیاد پر دور متوسط کے سینکڑوں حکماء اور کیمیا گروں نے اپنے منت نئے تجربے کیے، لیکن یہ تجربے ایٹمی توانائی کی چھان بین کے بجائے انھوں نے اپنے ذہن انداز کی ساری قوتیں ہوس اور لالچ کے سمیٹ چڑھا دیں تاکہ مختلف دھاتوں کے عناصر کو ملا کر کسی ترکیب سے سونا بنانے کا نسخہ ہاتھ آجائے لیکن ان کا یہ خواب خرمندہ تعبیر نہ ہوا، تاہم ان کے ان تجربوں کی بدولت فلک کیمیا کی بنیادیں ضرور مستحکم ہو گئیں۔ انھوں نے ڈیموکریٹس کے چار بڑے عناصر کی بنیاد پر مادے کے چار دوسرے عناصر یعنی پارہ، گندک، نمک اور آگ سے روشناس کرایا اور تہذیب طور پر تسلیم کر دیا گیا کہ اگر ان چاروں کو مختلف تجربات کی بنیاد پر آپس میں مدغم کیا جائے تو کوئی دوسری قسم کی قیمتی مادی اشیاء وجود میں آسکتی ہیں بغرض کہ

کنوں، تالابوں اور پوڑیوں پر سیلوں کی جوڑیاں پانی کے متوں و ذنی مشکیں سے
کینچ کینچ کر کھیتوں کی آبیاری کرتے رہے۔ ضلعیں اگتی رہیں، پکتی رہیں اور کٹی رہیں
اور لاکھوں انسان آسودہ حال ہوتے رہے۔ لیکن انسان پانی اور ہوا کی اس عظیم اور
ختم نہ ہونے والی توانائی سے بے خبر رہا۔ آخر ۱۷۶۰ء میں جب جیمز واٹ

(JAMES WATT) نے پہلا بجلی انجن (اسٹیم انجن) ایجاد کیا
تو اس توانائی کے استعمال کا راز انکشاف ہوا۔ اس ترکیب (DEVICE)
سے حرارت کو میکا کی قوت میں تبدیل کرنا بہت آسان ہو گیا اور اس طرح کمزوری گھاس
پھوس کو کٹے اور تیل کی توانائی کا سراغ بھی مل گیا۔ چنانچہ جب قدرتی چیزوں کی توانائی
سے انسان کی اپنی ضروریات زندگی کو پورا کرنے میں مدد ملے تو انسان ایک ایسے سائنسی
دور میں داخل ہوا جسے تاریخ داں اور محقق ” صنعتی انقلاب “ کا دور کہتے ہیں۔ پھر
گیسوں اور ڈیزل انجنوں سے اسی قدرتی توانائی میں اور اضافے ہوئے، یہاں تک کہ
” برقی اصولوں “ (ELECTRICAL DEVICES) کی بنیاد
پر توانائی عام ضرورتوں کے کام میں آنے لگی۔ ۱۸۶۰ء سے ۱۹۵۴ء کے دور کو
سائنسی ترقی اور توانائی کے پائے میں نئی معلومات کا دور کہنا چاہیے جس نے
انقلاب کے رجحانات کو عام لوگوں میں بڑی تیزی سے پھیلا دیا اور لوگ اپنے بہتر حالات
بنانے اور معاشرتی اور معاشی ترقی کے لیے اسی قدرتی توانائی کو زیادہ سے زیادہ
کرنے کی مسلسل جدوجہد کرنے لگے اور مستقبل کے پائے میں بہت سی پیشین گوئیاں مل رہی
آئیں اور انسان اپنی زندگی کو آسان تر بنانے کے لیے ” توانائی “ کے وسائل میں بڑھ کر
بہنے لگا لیکن ایندھن اور دواں دواں پانی کے معقول ذخروں کے ذائقے محدود
وجہ سے اس کا معیار زندگی ابھی تک بلند نہ ہو سکا۔ اگر ایندھن کے ذخیرے ناکافی نہ ہوں
اس کی آئندہ ترقی رک جٹنے کے امکانات بھی ہیں مثلاً کے طور پر برطانیہ جو ایک
ملک ہوا اس کی ترقی جٹنے والے کوئلے کی توانائی پر ہی منحصر ہے لیکن اب اس کوئلے کے
اتنی بھگتی ہو کر جو شکل سے بیس سال تک کام آسکے گی۔ دوسرے معنوں میں اگر
صاف اسی کوئلے کے ذخیرے پر اتنا کر کے گا تو وہ جلد ہی ” توانائی “ کی برستی ہوئی ہوگی
پورا کر نیے قابل ہو جائیگا۔ اسی طرح سوڈیم کو لیجیو جو ہائیڈرو ایکسٹک ” ہائیڈرو
وسائل کو بھارہ ہو لیکن اس کے پاس بھی اس کے وسائل صرف دس برس تک کا
آسکیں گے۔ اب ان ترقی یافتہ ملکوں سے قطع نظر ان پسماندہ ملکوں کی طرف
معاں کے لوگوں کے لیے اس کے امکانات اور بھی اس لیے کہیں کہیں دیاں کے
اہتک ان قدرتی وسائل کو اپنی اعلیٰ سطح پر لانے پر اپنے کام میں لگنے لگے

اس قدر کی اس گہا گہی اور سنا بنانے کی حرص کی بدولت بڑے عجیب غریب تجربات
عمل میں آئے۔ چنانچہ اٹھارویں صدی اور انیسویں صدی کے دوران ان تجربوں کے
اندیادہ حوصلہ افزا نتائج نکلے جنہیں کیمیائی سائنس کا بنیادی اصول قرار دیا گیا۔
اور اس بات کو متفقہ طور پر مان لیا گیا کہ مادی ہشیل کے ناقابل تقسیم اجزاء (ایٹم) کے
کل ۹۲ عناصر ہیں اور ان ہی عناصر کے اتصال اور ملاپ سے اتنی اشیاء ظاہر
ہو جاتی ہیں۔ مثلاً کے طور پر پانی کے ایٹمی عناصر دہائیڈروجن گیس کے ڈو ایٹم اور
آکسیجن کا ایک ایٹم سے مرکب ہیں۔

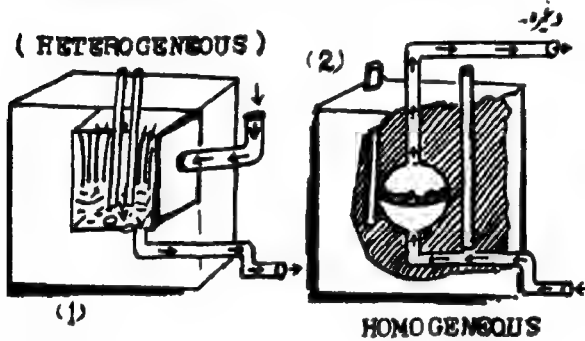


اور اس نظریہ کو آخری شکل دینے کے لیے جہاں ڈالٹن کی کیمیائی تفصیلات
کا سہارا لینا ضروری ہے، ڈالٹن کی محققانہ دلائل اور کیمیائی اصولوں کی تشریحات ہیں
بھی قدم پونان کے حکیم اور فلسفی ڈیموکریٹس کے قول کی جھلکیاں نظر آتی ہیں۔ وہ یہ کہ ہر
شے میں ایٹم (ایٹمی ذرات) موجود ہیں۔ اگر ضرورت کے مطابق ان ایٹموں کو بڑے کار لیا
جانے تو اصل چیز کو ظاہر کر سکتے ہیں لیکن ریاضت چونکہ ایک سے کم نہیں ہو سکتے (یعنی آدھا
ہونا وغیرہ نہیں ہو سکتا) اس لیے ان کے اعداد پورے ہوں گے۔

چنانچہ ۱۸۰۸ء میں جب جان ڈالٹن کی محرکتہ الارا تصنیف ” کیمیائی فلسفہ کا نظام جدید
(NET SYSTEM OF CHEMICAL PHILOSOPHY)
شائع ہو کر منظر عام پر آئی تو سائنسی دنیا میں ایک نئے دور کا آغاز بھی ہوا۔ ڈالٹن کے
کیمیائی فلسفہ کی بدولت ایٹم اور مادی سائنس (SCIENCE OF)
(MATTER) کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہو گئی جس کی وجہ سے آگے
چل کر اٹھارے کے مختلف عناصر کی پائنتی اور اوزانی حدیں بھی متعین کی گئیں۔ لیکن
ایٹم کے اوزان اور جسامت کیمیائی سائنس کی حدود سے باہر رہے۔ آج ایٹم کے
راز ہٹے سر بستہ کے انکشافات کا آغاز علم طبع کی وسیع ترقی اور نئے تجربوں سے
شرع ہوا۔

ابتداءً آفریش سے انسان اپنے قوت بازو سے بہت سے کام لیتا رہا لیکن
جیسے جیسے اس کی ضروریات زندگی کے تقاضے بڑھتے گئے اس نے جانوروں سے
کام لینا شروع کیا اور اس طرح قدرت کے دیے ہوئے کھانے پینے کے پانی اور ہوائوں
کی توانائی (انرجی) کو اپنے کام میں لانا شروع کر دیا۔ جدید یہ سلسلہ جاری رہا۔

اور یہ دونوں توانائی کی شکلیں بڑی کارآمد ہیں اور ان دونوں کو ایٹمی ایندھن سے درجہ یورینیم (URANIUM) کہتے ہیں حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ۱۹۳۲ء میں این ریکوفری (ENRICO FERMI) نامی سائنس دان نے ایٹمی توانائی کو حاصل کرنے کے لیے ایک نیا طریقہ ایجاد کیا جسے NUCLEAR (REACTOR) یا (ATOMIC PILE) کہتے ہیں۔ اس کے بعد ایٹمی توانائی کو پرامن استعمال کے لیے اسی طریقے پر کوئی پچاس ری ایکٹر (REACTORS) بنائے گئے جن کا انکشاف ۱۹۵۵ء کے ایٹم کی کانفرنس میں کیا گیا تھا، جن میں مختلف شعبوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ جیسے HETEROGENEOUS اور (HOMOGENEOUS)

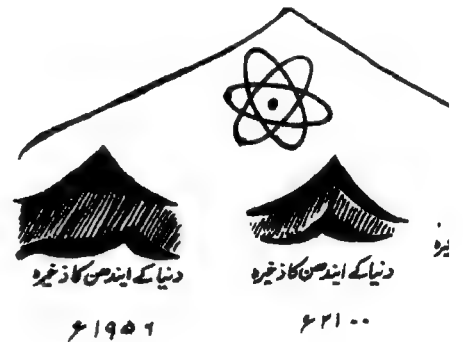


بہتر جن میں ری ایکٹر میں ایندھن سلاخوں میں جو تازہ یا دوسرے عناصر میں جن میں موڈریٹر MODERATOR کی مدد سے ملحدہ کیا جاتا ہے گریفائٹ یا ذلتی پانی (GRAPHITE OR HEAVY WATER) اور ہیریو جن میں ری ایکٹر میں یورینیم رفیق کیا جاتا ہے جو ایندھن اور موڈریٹر دونوں کا کام انجام دیتی ہے۔ مگر ایسے ری ایکٹر کے ملاو جو حرارت حاصل کرتے ہیں اور دوسرے بھی ہیں جو کہیں زیادہ اہم ہیں اور ریڈیائی چیزیں (RADIOACTIVE) (MATERIALS) (RADIATION) پیدا کرتے ہیں۔ جب کوئی ایٹم پھٹتا ہے تو اس کے ان دونوں حصوں کو

FISSION PRODUCTS کہتے ہیں۔ یہ حقیقت یہ ہے اور بڑے ہی ٹکے پکے ایٹم ہوتے ہیں ان میں سے زیادہ غیر مستحکم ہوتے ہیں اور عملی حرکت کے دوران ان سے جو توانائی (انرجی) پیدا ہوتی ہے وہ کرن کی صورت میں ہوتی ہے۔ چنانچہ جب وہ کرن کو خارج کرتے ہیں تو وہ خود مستحکم آئیسوٹوپس (ISOTOPES) میں تبدیل ہوجاتے ہیں۔ یہی کرنیں اور توانائی

ات کا مقابلہ کرنے کے لیے دنیا کے ترقی یافتہ ملکوں کے سائنس دانوں اب ایٹمی توانائی (ATOMIC ENERGY) کا سٹراٹجی رٹائی ہی اب انسان کی زندگی کے بیشتر مسائل کو حل کر سکتی ہو سکتی ہیں اور انسان کے کن مسائل کو حل کرنے میں زیادہ کامیاب مفید اور ہے؟

لات کے جواب اتنے مفصل اور طویل ہیں کہ ان کے لیے سینکڑوں صفحات بکرنے پڑتے گی۔ تاہم ان پر یہاں تھوڑی بہت روشنی ڈالنا بھی ضروری آئی گیا ہے اس سے پہلے ہمیں یہ دیکھنا چاہیے کہ اس کی ضرورت کہاں پرامن استعمال کی ہیں الاقوامی کانفرنس میں اس امر کا انکشاف ہے ایندھن کے ذخائر زیادہ سے زیادہ ۲۳۰۰۰ تک کام لے سکتے ہیں مگر موجودہ ایندھن زیادہ سے زیادہ ضرورت پورا کرنے کے ناقابل ہونے کے لیے ایٹمی توانائی سے کام چلانا ہوگا۔ اس لیے ایٹمی توانائی کے اسی رکھنا نہایت ضروری ہو گیا کہ یہ توانائی اب انسانی ضروریات کے حد مفید ثابت ہو سکتی ہے اور اس کے پرامن استعمال کا دائرہ بڑھانے کے اختیاریں ہیں یہی بین الاقوامی اتحاد کی کامیابی کا راز بھی



کے نظر اتنے مطالب ایٹمی توانائی کوئی نئی چیز نہیں۔ دنیا کی ہر شے کے لیے یہی یا وہ ایٹم سے بنی ہوئے ہیں، دھوپ اور بارش کی طرح وہ توانائی جو دنیا کے آواز سے قدرتی طور پر جاری ہے۔ یہاں تک کہ سب سے چمک بھی رد عمل (NUCLEAR ACTION) کا مظہر ہے لیکن اس نابو میں کرنے کے لیے کتنے سا طریقہ کار ہیں۔ کیونکہ بڑی قوت کے مظہر ایٹم اتالی پیدا ہوتی ہے جسے (RADIATION) کہتے ہیں

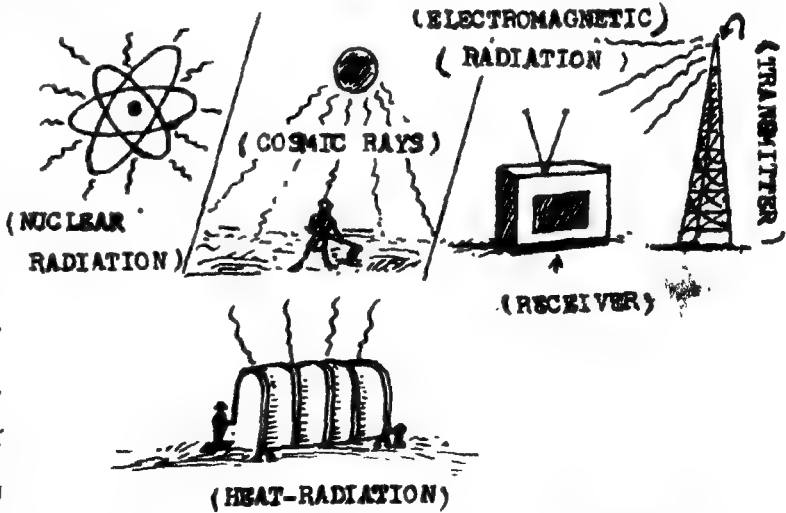
استعمال سے ہیں سائنس صنعت 'زراعت اور طبی شعبوں میں بے انتہا فائدہ پہنچ سکتے ہیں۔ اللہ کے ملاح احمد کی سیکولر چیزیں بھی ہیں جن کی بے شمار مثالوں: بھرپور دستاویزات ایچی توانائی کے پرامن استعمال کی بین الاقوامی کانفرنس "پیش کیا گیا تھا۔

علم سائنس کے لئے کرن "کا استعمال اس لیے مفید ہے کہ جس معلومات نئے خزانے ہاتھ آنے کے قوی امکانات پیدا ہو گئے ہیں صنعتی ترقی کے لیے ایٹمی توانائی کو تاحی کا مفید استعمال اچھی سستی اشعاع کے تیار کرنے میں بڑی ثابت ہو سکتی ہیں۔ زراعت کے لیے یہ اٹومی نعمت اس لیے مفید ہے کہ ہم اس ان موزی کیڑوں کو فنا کر سکتے ہیں جو پہلی لہلہاتی ہوئی فصلوں کو تباہ کرنے چاہوں کی بیاریوں کا ملاح بھی کیا جاسکتا ہے۔ کھلے بھی تیار کی جاسکتی ہیں جس زیادہ عمدہ فصلیں تیار کی جاسکتی ہیں۔ نیز پودوں اور انسان کے ذخیروں کو مدت محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اہل طب اس انہونی کرن کی مدد سے موزی اور ملاح ملاح کر سکتے ہیں۔ مام انسانوں کی پیچیدہ اعصابی عملوں کے دُور کرنے میں، ہزاروں قسم کی قیمتی ادویہ سے کہیں زیادہ مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اور ایک بجائے اس سے کہیں زیادہ با اثر آلات بن سکتے ہیں جن کے ذریعے سے مریض بیاریوں کا ملاح فوری ہو سکتا ہے۔

ان نہایت مختصر اشاراتی تفصیلات سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ قدرت نے "ریڈیائی کرن" اور ایچی توانائی، کی نعمتیں عطا کر کے انسانوں پر بہت بڑا احسان کیا ہے۔ کرنوں استعمال سے بہت سی نئی نئی ایجادات کے امکان ہو گئے ہیں اور اُدھر ایچی توانائی نے انسان صنعتی ترقی کے بے شمار ذرائع پیدا کر دیے، نعمتیں بھی جن کی بدولت پرامن اور نہایت قدر کی بیشین گئی بھی کی جاسکتی ہے اور ان اصولوں کے خلاف استعمال کرنے سے تہ

بھی بچ سکتی ہے۔ ایسی تباہی و بربادی نہیں جو عالمگیر جنگ کے دوران ہر شے پر ایٹم بم نے چھائی تھی جس کے تصور سے انسانوں کے ہیں، بلکہ یہ ایک ایسی حالی تباہی کے نہایت بھیاں خطر کی حکمتی

ساری دنیا کے انسانوں کے لیے نعمت ہیں، خصوصاً کرن "جب کسی دعوت یا چیز میں داخل ہوتی ہے تو اس کے طبی کیمیائی اور نباتاتی خواص میں تبدیلی پیدا کرتی ہے۔ طبی ملاح کو تاحی جو سورج سے زمین کو ملتی ہے وہ بھی شعاعوں اور کرنوں کے ذریعہ ہی ملتی ہے جو ہم روشنی کے ذریعہ اس کا رد عمل بھی دنیا کی ہر شے پر ایسا ہی ہو جیسا کہ لوہے پر کیا گیا ہے۔ کرن کی دوسری مثال ریڈیو کو لیجیے جو خبریں دُور ریڈیائی لہروں کے ذریعہ ایک ٹرانسمیٹنگ سٹیشن سے دُور دُور رسید تک لے جاتی ہیں وہ بھی ایسی ہی برق رفتار "کرن" (RADIATION) کا کرشمہ ہے۔ اس ریڈیائی کرن کو سائنس ملاح میں (ELECTROMAGNETIC RADIATION) کہتے ہیں اور اس ملاح حرارت کو بھی "کرن" کے طریقے پر خارج کیا جاسکتا ہے۔ ان مختصر تفصیلات سے یہ واضح ہو جاتا ہے کہ (RADIATION) کی صورتیں بھی مختلف ہیں۔ مثال کے طور پر حیاتیات کی کرنوں (NUCLEAR RADIATION) کو لیجیے ان میں تین بنی نوعیتیں ہیں یعنی الفا (ALPHA) بیٹا (BETA) اور گاما (GAMMA) ان کے خواص یہ ہیں کہ وہ ٹھوس اشیا کو چرتی ہوتی ریل جاتی ہیں۔ الفا کم سے کم اور گاما زیادہ سے زیادہ فاصلہ طے کر سکتی ہے اور یہ تینوں نوعیتیں قدرت (یعنی) میں پائی جاتی ہیں۔ ریڈیائی اشیا سے قدرتی طور پر پیدا ہوتی ہیں یا سورج کی شعاعوں اور کرنوں (COSMIC RAYS) سے پیدا ہوتی ہیں جو زمین سے ٹکراتی ہیں۔



کرن (RADIATION) سے انسان کو دو ہی طریقوں سے فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ یعنی ایک تو انسانوں کی پیکائش، دوسرا دعوتوں کی طبی، کیمیائی اور نباتاتی حالتوں کے رد عمل سے (جس میں زندہ ماحیا بھی شامل ہیں) چنانچہ حیاتیات کی کرنوں کے

درصحت

- حکیم محمد سعید

مسئلہ صحت

نصرت کی اشاعت خاص ”ہمارے مسائل اور ان کا حل“ کے لیے مجھے لکھنے کی دعوت دی گئی ہے۔ ہمارے قومی مسائل میں سے صحت کے مسئلہ کے علاوہ اور کس پر میں اظہار خیال کر سکتا ہوں اور میرے خیال میں یہ مسئلہ بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ اس لیے بھی ضرورت ہے کہ قوم کے سوچنے سمجھنے والے اور قومی درد رکھنے والے اصحاب کو اس طرف متوجہ کیا جائے اور بار بار کیا جائے تاکہ یہ مسئلہ ہماری خاطر خواہ توجہ حاصل کر سکے اور فکر و عمل کی قوتیں اس کے حل کے لیے صرف ہونے لگیں۔ میں کوشش کروں گا کہ یہاں جو کچھ کہوں وہ نہ صرف فنی تعصب اور نظریاتی الجھاؤ سے ہٹ کر ہوا بلکہ جو لوگ ان چیزوں سے بلند ہو کر انسانی اور پاکستانی نقطہ نظر سے سوچتے ہیں، ان کے لیے غور و کا در پدید بن سکے۔

یہ مسئلہ حقیقت ہے کہ اجتماعی اور قومی مسائل کے حل کے لیے حکومت اور ملت دونوں کی کوششوں اور تعاون کی ضرورت ہے۔ بنیادی اہمیت کے قومی مسائل نہ تنہا قوم کی یا قوم کے چند افراد کی ماسعی سے حل ہو سکتے ہیں اور نہ صرف حکومت کی کوشش سے۔ اس کے لیے دونوں کے ملکر کام کرنے اور ایک دوسرے سے بھرپور اور پُر خلوص تعاون کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت کا مسئلہ بھی اس سے مستثنیٰ نہیں ہے۔ اس کو حکومت اور ملت کی مجموعی کوششیں ہی حل کر سکتی ہیں۔ اس نقطہ نظر سے جائزہ لیجئے تو ہمارے ملک میں یکہ جہتی اور اشتراک عمل کی افسوس ناک کمی محسوس ہوگی۔

گزشتہ ۱۳ سالوں میں اقل تو اس جہت پر صحیح خطوط پر کام ہی بہت کم ہوا اور جو کچھ ہوا وہ بھی غیر منظم اور منتشر۔ پچھلی حکومتوں نے جو منصوبے اور اسکیمیں بنائیں وہ یک پہلو اور غیر متوازن تھیں اور ان پر عمل میں نہ صرف کوتاہی برتی گئی بلکہ عوام کا تعاون بھی حاصل نہیں کیا گیا بلکہ اکثر صورتوں میں تو عوام کو مناسب طور پر باخبر ہی نہیں کیا گیا اور اس طرح بہت سے کام مسلا بے معنی ہو کر رہ گئے۔ صحت کا مسئلہ حل کرنے کے لیے جس وسعت نظر و دور بینی اور بلند نگاہی کی ضرورت تھی افسوس کہ سابق ارکان کی حکومت اپنے مخصوص حالات کی وجہ سے اس سے عاری تھے انھوں نے اس مسئلے کو قومی اور اجتماعی مسئلہ سمجھ کر اور حالات کا صحیح جائزہ نہ کر نہیں دیکھا، عملیاتی طریق کار میں الجھائے رکھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اگر حکومت میں دل دردمند رکھنے والے کچھ اصحاب موجود بھی تھے تو وہ اس مشنری میں بے جوڑ پڑے سے زیادہ حیثیت نہ رکھتے تھے۔

اسی طرح بیرون حکومت جو لوگ قومی صحت کے لیے مخلصانہ کام کرنا چاہتے تھے وہ گویا بے دست پا تھے امدان کی ہمت افزائی کے بجائے ان کی راہ میں طح طح کی رکاوٹیں اور مشکلات حائل تھیں۔ اسی اُدھیڑ میں اور کھینچا تانی میں وقت گزرتا رہا، قوتیں ضائع ہوتی رہیں اور قوم کی صحت

۱	اداریہ
۴	(شخصیت)
۵۰	تیرکی کا مسئلہ
۸	آپ کی صحت
۹	ہوتا ہے یا بڑا؟
۱۱	ہونے کا سبب ہے
۱۳	ساردراری و پرداخت
۱۵	س! مسعود احمد بکاتی
۱۶	نہ، وحیدہ نسیم
۲۱	گھانے پینے
۲۱	خواہشات
۲۳	بچہ
۲۵	علی ناصر زیدی
۲۹	ادی مزاج
۳۱	لوکر طرح
۳۱	ہونے
۳۵	ایم پی ڈیٹر
۳۹	ارشاد تھانوی
۴۳	ادارہ

وقت کمزور ہوتی گئی۔ مسئلہ صحت بچوں کا توں رہا۔ امراض کا زور باقی رہا، بیماری کا جنگل مضبوط ہوتا رہا اور صحت کی منزل دور ہوتی گئی۔

انقلاب حکومت سے فضا کچھ بدلی۔ بدولی کی کیفیت ختم ہوئی۔ حکومت کے کاموں نے قوم کا اعتماد بحال کیا۔ مایوسی کی فضا امید سے بدلنے لگی۔ ذہین طبقہ کا جود ٹوٹنے لگا اور امید بندھی کہ دوسرے مسائل کی طرح مسئلہ صحت کے دن بھی بدل جائیں اور طبی سہولتوں کے انتظامات بھی بڑھانے جانے لگے۔ اسپتالوں کا نظم بہتر بنانے کی تدابیر کی گئیں۔ طبی پیشے کے افراد کو اخلاقی اقدار اور انسانی ہمدردی پر مائل کرنے کی صورتیں کی گئیں بہت کچھ ہوا لیکن پھر بھی خیال ناقص میں مسئلہ صحت مکمل طور پر حل ہونے کی سبیل پیدا نہیں ہوئی۔ اسباب؟ میری رائے میں ایمانداری کے ساتھ اگر دیکھا جائے تو اس کے کئی اہم اسباب ہیں:-

۱۔ علاجی تدابیر میں تمام قوتوں کو مجتمع نہیں کیا گیا۔ ملک میں رائج مختلف طریقہ ہائے علاج سے استفادہ ضروری نہیں سمجھا گیا، اور دسی طریقہ علاج کی افادیت کا سائنٹی فک جائزہ لیے بغیر اسے نظر انداز کر دیا گیا، بلکہ ان کی تحقیر کو بھی ضروری سمجھا گیا۔

۲۔ احتیاطی تدابیر کو اہمیت نہیں دی گئی۔ امراض کے پیدا ہونے سے پہلے حفظ و انقراض پر زور نہیں دیا گیا۔ سب سے بڑی احتیاطی تدابیر عوام میں صحت کے اصولوں کا علم پھیلاتا رہا۔ نشر و اشاعت کے جملہ ذرائع استعمال کر کے حفظ و صحت اور بیماری سے بچاؤ کے طریقوں کو عام نہیں کیا گیا۔

۳۔ ملت کا پورا تعاون حاصل نہ ہو سکا۔ عوام کی جانب سے حفظ و صحت کے مشوروں کو نظر انداز کرنا اور ملکیت کے صاحب نشو و طبع کا مالی تعاون نہ کرنا۔

اس وقت ممکن نہیں کہ تمام عوامل کا مفصل جائزہ لیا جائے اور اسباب کے ساتھ تدارک پر بھی تفصیل سے روشنی ڈالی جائے۔ تاہم یہ ضرور کہ علاجی تدابیر کے معاملہ میں ہیں زیادہ حقیقت پسند ہونا چاہیے۔ اہد ہوں کہ آزاد کر کے خاص قومی اور قومی نقطہ نظر سے مختلف طریقہ ہائے علاج سے استفادہ کرنا چاہیے۔ دوسرے ممالک کی اچھی مثالوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔ چین میں طبی چینی سے خاطر خواہ فائدہ اٹھایا جا رہا ہے۔ قدیم طریقہ علاج پر جدید وسائل استعمال کر کے دسی پرچ کی جا رہی ہے۔ جدید

کو بھی جدید ترقیات سے روشناس کرایا جا رہا ہے۔ اس طرح نہ صرف ڈونز قسم کے اطباء زیادہ مؤثر معالجہ کے قابل ہو سکیں گے بلکہ دونوں طبقوں کا کیاں بھی دور ہو جائیگی اور نتیجے میں ایک زیادہ جاندار اور جامع طریقہ علاج حاصل ہو جائے گا۔ بھارت بھی تقریباً ان ہی خطوط پر چل کر مسائل صحت کو حل کر رہا ہے۔ ہم بھی اپنی قوتوں کو مجتمع کر کے بیماری کے خلاف محاذ پر لگا سکتے ہیں۔ ہمارے ملک میں ایک قدیم، آزمودہ اور موافق مزاج طریقہ علاج رائج ہے۔ ملک کی اکثریت اس پر اعتماد رکھتی ہو اس سے مستفید ہوتی ہے۔ طب جدید کے ساتھ ساتھ اس کو بھی استعمال کیا جائے۔ بیرون بھی ضروری ہر جگہ عوام اور حکومت کے درمیان اس مسئلے میں یہ ایک غلطی ہے، جو عوام کی اکثریت نہ صرف طب قدیم میں یقین رکھتی ہو بلکہ مزاجی اور مذہبی طور پر اس سے استغنائے پر مائل اور محبور ہے۔ دوسری طرف جب وہ دیکھتے ہیں کہ قومی حکومت اس کو کچھ اہمیت نہیں دیتی تو ان کے ذہن الجھتے رہتے اور وہ منتشر خیالی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ بہت اہم نکتہ ہے جسے میں یہاں اجاگر کیا۔ اس الجھن کو ختم کرنا ضروری ہے اور صحیح راہ عمل یہ ہے کہ طریقہ علاج کے معاملے میں خاص انسانی نقطہ نظر اختیار کیا جائے؟ نظریاتی الجھاؤ کو اس میں حائل نہ کیا جائے۔ میں بار بار کہہ چکا ہوں کہ علم و انسان کی مشترکہ میراث ہیں۔ ان کو قدیم و جدید یا مشرقی و مغربی بنیادوں پر تقسیم نہ کیا جائے۔ علم و فن انسانی فکر و عمل کے ثمرات ہوتے ہیں اور ان کی بھلائی کے لیے وجود میں آتے ہیں۔ ان کی تخلیق و تدوین میں انسان ہی کا فرما ہوتا ہے۔ ان سے استفادہ میں بھی یہی جذبہ کار فرما ہوتا ہے۔ یہی صحیح طریقہ کار ہے اور سلامتی کا راستہ۔ علم کو علم کا باغی بنانا اور نہیں ہے۔ قدیم و جدید طب کو باہم متصادم نہ سمجھیے، نہ ان کے احاطہ کی قوتوں کو ایک دوسرے کی تحریب میں صرف ہونے دیکھیے۔ ہر طب جاندار اور اجزاء سے روشنی اور مدد حاصل کیجیے۔ کسی بھی فن کے کمزور اور بے جان اصول زندہ نہیں رہ سکتے اور نہ اس کا ارتقاء مسئلہ بہیم کوشش کے بغیر ہو سکتا ہے۔

ہمارا ملک بڑا زرخیز ہے۔ اس میں طرح طرح کی جڑی بوٹیاں، قسم قسم کے مفردات پیدا ہوتے ہیں جو امراض کے دفعیہ میں بڑے ثابت ہوتے ہیں اور بہت سی چیزیں تحقیق کی محتاج ہیں۔ کیوں نہ؟ پر سنس کی روشنی میں کام کریں اور ان کے اثرات و افعال کی تائید کریں۔ ان کے متعلق قدیم تجربات کا رشتہ جدید تحقیقات سے لا

حیاتِ تازہ

(قرہمشی)

دشت و چمن میں ہو گئے آثارِ صبح کے
حلقے سیاہیوں کے گرفتارِ صبح کے
پیڑوں سے طائرانِ سبک سیراڑ گئے
تبیحِ نغمہ پڑھ کے اولیٰ الخیر اڑ گئے
سوج کی نرم و شوخ کرنِ جذبِ دل کشی
اتری محل پہ اوس کے یہ رنگ کی پری
اک شاخ پر گلاب کی جوں ہی کلی کھلی
موجِ صبا کو جنتِ آغوش گلِ ملی
انگھیلیاں نسیم کی اک شاخ تر سے ہیں
جیسے بدن چسملے ہوئے وہ نظر سے ہیں
لائی روشِ روش پہ نئی زندگی سحر
ہر شاخسار پر ہیں نئے پھول اور ثمر
اے شہر زرنگار چمن در چمن ہے تو
صحرائے خاک و باد کا مشکینِ ختن ہے تو
محنت کی تجھ میں دھوپِ آرام کی ہر دُوب
لے میرے اصفہانِ ہر تیری فضا بھی خوب
ہر لمحہ تیرا تازہ ہے، ہر لمحہ زندگی
محسوس ہو تو زیستِ ہر خود ایک سرخوشی
آ۔ ہم حیاتِ تازہ کا پیغام نو سنائیں
تازہ ہوا بہار کی آئی ہے گیت گائیں

ہے کیے خزانے ان میں پوشیدہ ہوں گے جن سے عوام کی
حمت منائی جاسکتی ہو اور ان سے قوت و حیات کے سوسے

۱۔

یہ اہم چیز صحت کی تعلیم۔ کتنی عجیب اور کیسی افسوس ناک
نی صحت پر بات دن تحقیقات ہو رہی ہیں۔ بقائے صحت حصول
یہ امراض پر تازہ ترین نتائجِ فکر ترتیب کیے جاتے ہیں مگر ہمارے
نئی سے محروم ہیں۔ اصل صحت سے ناواقف ہی نہیں ان کو
کے اس دور میں صحت کی بنیادی باتیں نہیں معلوم۔ ان کو
کی تدابیر کا علم نہیں۔ وہ اپنے جسم کی بناوٹ اور ضرورتوں
ان کو غذا کا صحیح انتخاب اور صحیح استعمال نہیں آتا۔ اس کی
صحت کے اصولوں کو عام کرنے کے لیے نشر و اشاعت مناسب
نہیں کیے۔ صحت پر عام فہم اور بنیادی لٹریچر وسیع پیمانے پر
بہ اور ہوتے رہنا چاہیے۔ مختلف طریقوں سے اور مختلف
نا کے اصول پھیلانے اور حفظِ صحت کے طریقے بتانے چاہیے
ذریعے سے بھی ممکن ہو اصولِ صحت کو عام کرنا چاہیے۔

جسمانی صحت پر کام کرنے کے لیے ایک باقاعدہ ادارہ ہونا
جملی دونوں میدانوں میں ٹھوس کام کرے۔ صحت کے علم کو
دن سے عوام کی خدمت انجام دے۔ یہ ادارہ علاجِ معالجہ
ناعت کے کام بھی انجام دے۔ ایسے ادارے کے قیام کے
بنا اور صاحبِ ثروت طبقے کا اشتراک عمل ضرور ہے۔
دن سے جو ادارہ بنے اور چلے وہ مسئلہ صحت کو حل
یہ نہایت ہو گا۔ اس قسم کے مفید کاموں میں سرمائے کا
بہ آتا ہے۔ اس کو پاکستان کے غیر حضرات پورا کر سکتے ہیں
مسئلہ کو حل کرنے میں مدد کے ملک کی اہم خدمت

۲۔

مادون، حکومت کی سرپرستی اور ماہرین کے ایشاد سے ہم اپنی
پنجل سے نکال کر صحت مند زندگی سے ہمکنار کر سکتے ہیں
، ساتھ ساتھ صحت عقل اور بلند کردار سے بھی قوم کو
ہیں۔

شخصیات

ڈاکٹر کریم اللہ

ان لوگوں کے برعکس کہ جو کام کم کرتے ہیں شور زیادہ مچاتے ہیں، ڈاکٹر ایس کریم اللہ صاحب بڑے خاموش کام کرنے والے ہیں۔ شور مچانا ان کی فطرت میں ہے ہی نہیں، بلکہ جو کچھ وہ کرتے ہیں اس کا بھی کریڈٹ لینے سے گریز کرتے ہیں۔ کاؤنسل آف سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی علاقائی لیویوریز لاهور میں ڈائریکٹر کی حیثیت سے ان دنوں کام کر رہے ہیں اور ان کی رہنمائی میں ایسے کام یہاں انجام پا رہے ہیں جو ملک اور ملکی صنعت کے لیے بہت مفید ہیں۔

ڈاکٹر کریم اللہ صاحب کی نگاہ ہمہ گیر ہے۔ ویسی جڑی بوٹیاں ان کی توجہ کا مرکز ہیں۔ وہ بڑی شدت سے اس کے قابل معلوم ہوتے ہیں کہ ان جڑی بوٹیوں میں شغلے امراض ہے۔ اسی لیے ان کی لیویوریوں میں اب بھی مختلف دوائی پودوں پر تحقیق کا کام جاری ہے۔ نیا گزشتہ ربع صدی سے زیادہ میں تالیفی اور سستی دواؤں کا اچھا تجربہ کر چکی ہے اور جڑی بوٹیوں کی طرف ایک بار پھر دنیا کا رجحان ہے۔ ان تالیفی اور سستی دواؤں کا بایونکس کے نقصانات عظیم ہیں۔ یہ رجحان پیدا نہیں کیا ہے، بلکہ ہمارے ملک کے سائنسدانوں کا بھی اس میں کنٹری بیوشن ہے۔ ڈاکٹر کریم اللہ کی دور رس نگاہیں اس تبدیلی کو دیکھ رہی ہیں اور وہ بڑی محنت و جانفشانی کے ساتھ اپنی لیویوریوں میں دوائی پودوں پر کام کر رہے ہیں اور آنے والے دور کو وہ بہت کچھ پیش کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے سابقہ تجربات اور ان کی دل چسپی اور ان کی محنت ضرور ان کو کامیاب کرے گی۔

تاریخ پیدائش: ۳۱ جنوری ۱۹۳۱ء

سندرات: ڈی فل ناٹ۔ ہنڈل برگ یونیورسٹی (جرمنی) — ۱۹۳۱ء تا ۱۹۳۵ء

پی۔ ایچ۔ ڈی۔ ایڈنبرا یونیورسٹی — ۱۹۳۵ء تا ۱۹۳۷ء

تجربات سابق (اختصار کے ساتھ):

- ۱۔ ۱۹۳۸ء: اسٹنٹ ریسرچ اوفیسر انڈسٹریل ریسرچ بورڈ گورنمنٹ ٹیسٹ ہاؤس۔ کلکتہ۔
- ۲۔ ۱۹۴۰ء تا ۱۹۴۷ء: اسٹنٹ ڈائریکٹر انڈین سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ۔ کلکتہ و دہلی۔
- ۳۔ ۱۹۴۷ء تا ۱۹۵۵ء: ڈپٹی ڈائریکٹر انڈسٹریل ریسرچ۔ گورنمنٹ ریسرچ لیویوریز۔ حکومت پنجاب۔ لاهور۔
- ۴۔ ۱۹۵۵ء تا ۱۹۵۸ء: پروفیسر کیمسٹری اور ڈائریکٹر یونیورسٹی انسٹی ٹیوٹ آف کیمسٹری۔
- ۵۔ اپنے ہر تعلیمی دور میں کوئی نہ کوئی وظیفہ لیتے رہے۔
- ۶۔ ۱۹۳۵ء سے ۱۹۳۷ء تک دو سال ایڈنبرا یونیورسٹی میں ڈیپلوم کلاسوں کے لیے ڈیپارٹمنٹ مقرر ہوئے۔
- ۷۔ برٹش کاؤنسل آف ڈیپلوم ریسرچ نے ایٹمی سپلک اور تھیزاؤل سیریز پر کام کرنے کے لیے سکور شپ دی۔
- ۸۔ ہندوستانی اور پاکستانی یونیورسٹیوں کے ممتحن رہے ہیں۔
- ۹۔ ۱۹۵۱ء کی پاکستانی سائنس کانفرنس کے شعبہ کیمیا کے صدر منتخب ہوئے۔
- ۱۰۔ ۱۹۴۹ء سے پاکستان جرنل آف سائنس اینڈ سائنٹی فک ریسرچ کے مدیر عامل رہے۔
- ۱۱۔ متعدد پمپرز شائع کیے اور پاکستان سائنس کانفرنس میں بڑے۔
- ۱۲۔ ان دنوں پاکستان کاؤنسل آف سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی علاقائی لیویوریز (لاہور) میں بحیثیت ڈائریکٹر خدمات

ڈاکٹروں کی عالمگیر کمی کا مسئلہ

دارہ صحت (ڈبلیو۔ایچ۔او) کا ایک پریس نوٹ (مورخہ ۱۸ دسمبر سنہ ۱۹۶۱ء) جو اس ادارہ کے علاقائی دفتر اسکندریہ سے شائع ہوا رج ذیل ہے۔ اس پریس نوٹ کے آخر میں ہم نے اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔

صحت سے متعلق معاون عملے کی ضرورت روز بروز زیادہ شدید ہوتی جا رہی ہے خصوصاً کم ترقی یافتہ ملکوں میں جہاں ڈاکٹروں کی شدید کمی نے اس ضرورت کو محسوس کرایا ہے کہ معاون حضرات ضرور مقرر کیے جائیں تاکہ عارضی طور پر علا تر بیت یافتہ طبی عملے کی جگہ لے سکیں۔ علاوہ ازیں ترقی یافتہ ملکوں میں بھی پوری طرح تربیت یافتہ معاونین کی برابر مانگ رہتی ہے کیونکہ جب معاونین اپنے آپ کو چند بیماریوں کے لیے مخصوص کرنے لگیں تو لامحالہ انھیں اپنا بہت سا کام دوسروں کے لیے چھوڑ دینا پڑتا ہے۔

پُر زور الفاظ میں اس حقیقت کا اظہار عالمی ادارہ صحت کی اس کانفرنس میں کیا گیا جو صحت سے متعلق معاون عملے کی تربیت کے موضوع پر چند ہفتے پہلے خرطوم میں منعقد ہوئی تھی۔ اس بین علاقائی علمی اجتماع میں دنیا بھر کے پندرہ ملکوں کے ان ارباب صحت نے حصہ لیا تھا جو اپنے اپنے ملک میں صحت سے متعلق پالیسیاں بھی منضبط کرتے ہیں۔ اجلاس میں مختلف النوع مسائل ان کے پیش نظر تھے جن میں ڈاکٹروں کے ”دست راست“ یعنی معاون عملے کی تربیت اور ان کے گزناؤں و فرائض و اختیارات جیسے مسئلے بھی شامل تھے۔

ایک اور اجلاس میں جو اس سے قبل جنیوا میں منعقد ہوا تھا، ایک ایسے مسئلہ پر تبادلہ خیالات کیا گیا جو خرطوم والے علمی اجتماع میں زیر بحث آئے والے موضوعات سے قریبی تعلق رکھتا ہے اور وہ یہ کہ طبی تعلیم کا وہ کون سا کم سے کم معیار مقرر کیا جائے جسے بین الاقوامی طور پر قبول کیا جاسکتا ہو۔ اس جماعت کا فرض یہ تھا کہ ایسے معیاروں کا جائزہ ان ملکوں کے لیے مرتب کرے جہاں اب طبی اطلے وجود میں آئے ہیں۔ نیز ان افراد کی لازمی ضروریات کا تجزیہ کرے جو غیر ملکوں میں جا کر اعلاطی مطالعہ کرنا چاہتے ہوں۔ مثال کے طور پر مشرقی بحیرہ روم والے علاقے کے کئی ملکوں میں جن میں حبشہ، تیموریشیا اور سعودی عرب بھی شامل ہیں طبی درسگاہیں کھولنے کا رواج زور پکڑ رہا ہے۔

یہ اقدامات اس وجہ سے بھی زیادہ ضروری ہیں کیونکہ علم طب کے بہت سے طلباء اور

وہ اس لیے کہ تعلیم کے معیار مختلف النوع ہیں یا اس لیے کہ وہ امتحانات جو وہ پاس کر چکے ہوں دوسرے ملکوں میں ان کے معیار کے مطابق تسلیم نہ کیے جاسکتے ہوں۔ کچھ ایسے ہی اس کی مثال ڈاکٹر ڈاکٹر جو غیر ملکوں میں ہیں جاکر علاج معالجہ کرنے سے بھی باز رکھ سکتے ہیں۔ طبی تعلیم سے متعلق جو اجلاس بین الاقوامی منعقد ہوا تھا اس میں ڈاکٹروں کی عالمگیر کمی پر بھی اجماعی طرح روشنی ڈالی گئی تھی۔ اس موقع پر بتایا گیا کہ دنیا کی تین ارب آبادی کے لیے اس وقت صرف پندرہ لاکھ ڈاکٹر موجود ہیں، لیکن ان کی تقسیم قابلِ غور ہے۔ مثلاً روس میں ہر ساڑھے پانچ سو افراد کے لیے ایک ڈاکٹر ہے، گویا اس لحاظ سے اس کا نام سرفہرست ہو۔ دوسرے اور تیسرے نمبر پر ریاست ہائے متحدہ اور فرانس کے نام آتے ہیں جہاں علی الترتیب ایک ڈاکٹر سات سو نوے اور نو سو تیس افراد کی خدمت کرتا ہے۔ ان کے برعکس بھارت میں ہر پانچ ہزار باشندوں کے لیے ایک ڈاکٹر کی اوسط پھیلتی ہے۔ اعداد گزشتہ کے آخری سرے پر نظر ڈالی جائے تو سب سے نیچے افغانستان، مالی اور ناٹجول کے نام نظر آئیں گے۔ جہاں ترتیب وار اٹھاون ہزار، اسی ہزار اور چھپاونے ہزار باشندوں کے لیے صرف ایک ڈاکٹر ملے گا۔ اگر مشرقی بحیرہ روم والے ملکوں کی مجموعی حیثیت پر اوسط پھیلائی جائے تو یہ نسبت چھ ہزار آٹھ سو افراد کی ڈاکٹر کمی کا شکار ہوگی۔

ادارتی نوٹ:

مندرجہ بالا عنوان کے تحت عالمی ادارہ صحت کے علاقائی دفاتر برائے ممالک مشرق وسطیٰ کی جانب سے ایک پریس نوٹ ۱۸ دسمبر کو شائع ہوا ہے۔ افسوس ہے کہ اس عالمی ادارہ کا ناویہ نظر جب کہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے بحث عالم میں بھی عالمی نہیں ہے۔ اگرچہ جس بحث کو چھیڑا گیا ہے اور بر محل اور وقت کے شدید تقاضے کے مطابق ہے۔ عالمی اداروں کی پالیسی کا دنیا کے ملکوں کی پالیسی پر لازماً اثر پڑتا ہے اور پس ماندہ ممالک خصوصیت کے متاثر ہوتے ہیں۔

محولہ بالا پریس نوٹ میں کہا گیا ہے کہ صحتی امور میں ایسے معاون افراد کی ضرورت روز بروز شدید ہوتی جا رہی ہے جو اعلا سند یافتہ عملے کا ہونا اور اس وقت تک کام کریں جب تک اعلیٰ سند یافتہ ڈاکٹروں کی کمی پوری نہ ہو جائے۔ خصوصیت کے ساتھ پس ماندہ ممالک کو ایسے معاونین کی زیادہ ضرورت ہے۔ کیونکہ وہ ضرورت کے مطابق کثیر تعداد میں اپنے آدمی بیرونی ممالک میں اعلیٰ تعلیم کے لیے نہیں بھیج سکتے اور جو بھیجے جاتے ہیں ان کی بھی خاصی تعداد ڈاکٹروں کی عالمگیر قلت کی وجہ سے ان دولت مند ملکوں کی ہوتی ہے اور خود اس ملک میں ڈاکٹروں کی شدید کمی باقی رہ جاتی ہے۔ معاونین سے کام لینا تو وہ بھاگ کر دوسرے ملکوں کو نہیں جائیں گے، اگرچہ پورے طور پر تربیت یافتہ معاونین کی ترقی یافتہ ممالک میں بھی زیادہ مانگ ہے۔ کیونکہ مغربی طب اختصاص (SPECIALIZATION) کی روز افزوں ترقی کی وجہ سے عام عاملین کی تعداد گھٹتی جا رہی ہے۔ اس کے بعد ان کا نقصان ذکر کیا گیا ہے جن میں باقاعدہ ڈاکٹروں کے ”دستِ راست“ کے مسائل اور ان کی تربیت کے سلسلے میں غور کیا گیا۔ آخر میں اعداد و شمار سے یہ بتایا گیا ہے کہ ملک آبادی کے تناسب سے ڈاکٹروں کی کس قدر قلت ہے۔ حالانکہ اکثر مغربی ممالک میں بھی ان کی تعداد ضرورت سے نصف ہے۔

ہمیں اس چیز سے بالکل اتفاق ہے کہ اعلیٰ سند یافتہ معاونین کے دستِ راست قسم کے معاون افراد ضرور ہونے چاہئیں۔ ایسے معاونین کی ضرورت آج ہی نہیں ہے بلکہ ہمیشہ رہے گی اور یہ خلہ بھی پُر نہیں ہوگا۔ جیسا کہ خود پریس نوٹ میں کہا گیا ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں خصوصیت کے ساتھ ایسے لوگ بہت کم ہیں، کیونکہ وہ اعلیٰ سند یافتہ ڈاکٹر امراض و علاج کے کسی خاص شعبے سے متعلق ہو کر رہ جاتے ہیں۔

پاکستان میں ہمارا تجربہ یہ ہے کہ وہ عام غیر مستند ڈاکٹر جو کسی خاص شعبے میں اختصاص نہیں رکھتے، کچھ خصوصی ماہرین کی بری حیثیت ہی رکھتے اور شہنشاہ دواؤں کے استعمال میں جہارت کے سوا ان میں اچھے معالج کی شان بہت کم نظر آتی ہے۔ پینٹ دواؤں کے استعمال میں بھی ان کی جہارت

موجود ہے۔ خصوصیت کے ساتھ روزمرہ کی عام شکایات میں انجیکشنوں کے بکثرت اور غلط استعمال کو اس قسم کے شبہات کی تائید میں ہے۔ اسی طرح کبریٰ ادویہ (SULPHA DRUGS) اور ضد حیات دواؤں (ANTIBIOTICS) کی جی صحت کو بجائے فائدے کے سخت نقصان پہنچ رہا ہے۔

ضرورت ہو بلکہ یہ امر قطعی و لازمی ہو کہ کم از کم روزمرہ کے امراض کے علاج میں دیسی اطباء سے کام لیا جائے۔ ایسی صحت میں دیسی اطباء کو زلکی صحت کے مفاد میں نہیں کہا جاسکتا۔

کہ دیسی اطباء کو نہ صرف معالجین میں شمار نہیں کیا جاتا بلکہ معاونین میں بھی باقاعدہ شامل کرنے سے اب تک گریز کیا گیا ہو۔ عالمی ادارے نے ہی معالجین کو بالکل نظر انداز کر دیا ہو۔ عالمی ادارے کی یہ ”بے مالی“ ایک طرف خود وہ لوگ جو ہم سے قریب اور ہمارے اپنے ہیں وہ حقیقت ادا سے بھی زیادہ دور نظر کرتے ہیں! اس بات کا دعویٰ کیا جاسکتا ہے کہ دیسی اطباء مجموعی اعتبار سے صحتی امداد کے سلسلے میں عظیم خدمات ادا کر رہے ہیں اور اسے ہر طرح ثابت کیا جاسکتا ہو۔

تھکن؟

ہوتے ہوں تو اس کا کچھ سبب بھی ہونا چاہیے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے جسم کے اندر چوبیس گھنٹے میں کتنا کام ہوتا ہے؟

چوبیس گھنٹوں میں:

آپ چار سو پچاس ٹن توانائی خرچ کرتے ہیں۔
آپ نیند میں پچیس سے لے کر پینتیس مرتبہ تنگ کر ڈیں لیتے ہیں۔
آپ چار ہزار تین سو الفاظ بولتے ہیں۔
آپ سات سو پچتر پڑے عضلات کو حرکت دیتے ہیں۔
آپ کے بال ہزار سے ایک ہزار سات سو چودہ لچ بڑھتے ہیں۔
آپ ستر لاکھ دماغ کے خلیوں کو استعمال کرتے ہیں۔

تو پھر

اس میں حیرت کی کونسی بات ہو کہ آپ تھک جاتے ہیں!

۱۰۳۶۸۹ بار حرکت کرتا ہے۔
۱۶۸,۸۰۰,۰۰۰ میل سفر کرتا ہے۔
بار سانس لیتے ہیں۔
لعب فیٹ ہوا سانس کے ذریعہ سے اندر لیتے ہیں۔
پاؤنڈ غذا استعمال کرتے ہیں۔
ٹڈ مشروبات استعمال کرتے ہیں۔
پاؤنڈ وزنی فضلات خارج کرتے ہیں۔
ارہ تینتالیس پائونڈ پسینہ خارج کرتے ہیں۔
ناریہ چھ درجہ فرین ہیٹ گرمی خارج کرتے ہیں۔

آپ کے بال اور آپ کی صحت

کیا بالوں سے برقی پیدا ہوتی ہے؟
جی ہاں۔ چٹ چٹ کی آواز جو آپ بالوں میں کنگھی کرتے وقت سنتے ہیں یہی سکونی برقی ہے۔
کیا عام صحت کا بالوں کی صحت پر اثر پڑتا ہے؟
یقیناً۔ آپ کا نظام جسمانی روگی ہو تو بالوں کی خوراک میں خلل پڑنا لازمی ہے۔
کیا بالوں کو کاٹنے اور مونڈنے سے بالوں کے نشوونما میں تحریک ہوتی ہے؟
بہت خفیف۔

کیا بالوں کو جھیلنے سے بالوں کو فائدہ پہنچتا ہے جیسا کہ آج کل بال بناتے وقت ان کے سروں کو آگ دکھائی جاتی ہے؟
بالکل نہیں۔

کیا کسی کیمیکل سے نئے بال اگائے جاسکتے ہیں؟

ایسی کوئی کیمیکل چیز موجود نہیں ہے۔

کیا بالوں کو ٹانگ سے فائدہ ہوتا ہے؟

بہت معمولی سا۔

سخت حرارت کا بالوں پر کیا اثر ہوتا ہے؟

اس سے بال خشک، بے رطوبت اور بے لچ ہو جاتے ہیں اور انکی چمک ناپ ہو جاتی ہے۔

کیا لیمن کا رس بالوں کے لیے مفید ہے؟

بالکل نہیں۔ محض بے کار ہے۔

ماورائے فطرت شعاعوں کا بالوں پر کیا اثر ہوتا ہے؟

معمولی طور پر مختصر وقت تک شعاعیں ڈالنے سے بالوں میں بڑھنے کی تحریک ہوتی ہے لیکن اگر اس میں زیادتی ہو جائے تو بال جھڑ جاتے ہیں۔

خورتوں کے تالو کے بال کیوں نہیں جھڑتے؟

کیونکہ وہ صدیوں سے اپنے سر کے بالوں کی بہتر خدمت اور نگہداشت کرتی چلی آئی ہیں۔

مرد کیوں رذر رذر بے بال ہوتے جاتے ہیں؟

کیونکہ وہ اپنے بال کاٹتے ہیں، اپنے تالو کو صاف نہیں رکھتے اور تنگ ٹوپی استعمال کرتے ہیں۔

(نیو ہیلتھ)

لپنے بالوں کو سدا بہار رکھیے!

ہمدرد میر آئل

آپ کے بالوں کی قدرتی خوراک

بالوں کی افزائش، چمک اور خوشنمائی

کے لیے ہمدرد میر آئل کی برابری کوئی تیل نہیں

کر سکتا۔ یہ روغن عین انھیں اجزاء سے بنایا گیا ہے

جن کی بالوں کو قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے۔

اس میں ”بلے نو لین“ ایک خالص نباتی پیداوار بھی

شامل ہے جو سر کے بالوں اور جلد کے لیے نہایت

مفید اور آزمودہ ہے۔ اس کا استعمال آپ کے بالوں

کو بیماریوں سے محفوظ رکھے گا اور ان کی چمک مک

ہمیشہ قائم رہے گی۔ بالوں کی قدرتی غذا وہ چکنائی ہے

جو ان کی جڑوں میں چھپے ہوئے چھوٹے چھوٹے

پستی رہتی ہے۔ بالوں کی جلد بیماریاں انھی غدود کے خراب

ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں جب ان کی قدرتی

سوئیں سوکھ جاتیں تو خشکی اور اس کے نتیجہ بالوں

جھڑنا لازم ہوتا ہے۔ ہمدرد میر آئل میں نباتی اجزاء

کی میٹابیولک عمل کے ذریعہ حل کیے گئے ہیں جن میں

اجزاء موجود ہیں جو بالوں کی جڑوں میں قدرتی

جاتے ہیں۔ اسی لیے ہمدرد میر آئل اپنے فائدوں کے

محافظ سے ممتاز ہے۔

اپنے بچوں کے بالوں کا خیال رکھیے

ہر وہ تیل جسے ”میر آئل“ کہہ دیا جائے بچوں کے لیے

مفید نہیں ہوتا۔ انکی نرم جلد اور بالوں کی نازک

جڑوں کے لیے صرف ہمدرد میر آئل ہی مفید ہے

قابل اعتماد جو ”بلے نو لین“ اور دیگر نباتی اجزاء

بنایا جاتا ہے اور حقیقتاً بالوں کی قدرتی غذا ہے۔

ٹوٹا پھل اچھا ہوتا ہے یا بڑا



خوشنما اور خوشبودار ہوتی ہیں لیکن ان میں ایک کی یہ ہوتی ہے کہ وہ ایک دو دن سے زیادہ نہیں ٹھہرتیں۔ اس لیے تھوک فروش انھیں دور دراز فاصلوں کے لیے جہاز پر لا کر نہیں بھیج سکتے۔

بلیویری کو لیجیے۔ باغبانوں نے محض تجارتی اغراض کے لیے اس میں بڑی تبدیلی پیدا کر دی ہے۔ یہ قدرتی پھل سے بالکل مختلف ہیں۔ اگرچہ جسامت میں بڑی ہوتی ہیں۔ آج ایک کوارٹر کے وزن کی بلیویری پیدا کر لینا نہایت آسان ہے۔ نئی اقسام میں سے ایسی بلیویری کو ترجیح دی جاتی ہے جس کا پانی کے جہاز پر لا کر بھیجنا آسان ہو۔ دیکھا یہ جاتا ہے کہ آیا پھل سب ایک ساتھ پک جاتے ہیں تاکہ ان کا جمع کرنا ایک ہی وقت میں ممکن ہو سکے۔ ان کا رنگ کیسا ہو اور وہ کتنی دیر میں خراب ہو جاتی ہیں۔ اس میں خوشبو کیسی ہے۔ اگر پھل میں یہ خصوصیات موجود ہوں تو پھر اس کی غذائی خصوصیات کی جانچ کی ضرورت نہیں سمجھی جاتی۔

اس میں لاپرواہی کو بھی دخل ہے۔ اوکلاہوما میں آلوٹوں کی ایک ایسی قسم تیار کی گئی ہے جس میں مام آلو سے نگنی حیاتین الف ہوتی ہو لیکن ہمارے ملک کے کاشتکار ابھی تک مام قسم کاشت کرتے ہیں لیکن بعض باغبان تجارتی مفاد سے قطع نظر کر کے پھلوں کی ایسی اقسام پیدا کر رہے ہیں جو غذائی اوصاف سے مالا مال ہوتی ہیں۔ مثلاً پروٹین اور فیبر اگرچہ ایک ایلے ٹماٹر کی کاشت میں کامیابی حاصل کی ہے جو بہت مرغ ہوتے ہیں اور ان میں نگنی حیاتین ج ہوتی ہے۔ یہ ”چیری ٹماٹر“ تاجروں کے کام کے نہیں ہیں کیونکہ ان کا حجم بہت کم ہوتا ہے۔

پروٹینو پروسٹی نے نارنجی رنگ کے ٹماٹر پیدا کیے ہیں جو حیاتین الف سے پھر لپد ہوتے ہیں اور ان کی خوشبو بھی نہایت عمدہ ہوتی ہے۔ ایک بالغ کو حیاتین ج کی روزمرہ جتنی ضرورت ہوتی ہے، صرف ایک پھل

عام ٹماٹر جو بازار میں ملتا ہو، اس میں فی سو گرام میں ۲۳ ملی گرام نوج (وٹامن سی) ہوتی ہو، لیکن ٹماٹر کی ایک قسم جو جس میں حیاتین مقدار دو گنی ہوتی ہے۔

عام اسٹرابیری میں سو گرام میں ۶۲ ملی گرام حیاتین ج ہوتی ہو لیکن کونیفر فیکس (FAIRFAX) اسٹرابیری مل جائیں تو آپ ۹۶ ملی گرام حیاتین ج حاصل کر سکیں گے۔

اسی طرح سیبوں میں اختلاف ہوتا ہو۔ سیبوں کی ایک قسم ایسی ہے کہ اس میں کم سے کم حیاتین ج پائی جاتی ہے اور بعض اقسام میں ہوتی ہے۔

”روزمپ“ کی انٹلسٹانی قسم میں حیاتین ج پچاس ملی گرام ہوتی ہے برکے روزمپ میں یہی چیز پانچ سو ہوتی ہے۔

ایسی بہت سی صورتیں ہیں جس میں بازار میں ملنے والے پھل غذائیت اور سے اپنی بہترین اقسام سے بہت ادنیٰ ہوتے ہیں۔ آپ تعجب لگے کہ وکانڈار ایسی اشیاء کیوں رکھتے ہیں جو حیاتینی اجزاء کا اعتبار ادنیٰ ہوتی ہیں۔ اس بات کے مثبت ثبوت موجود ہیں کہ ایک ہی جن اقسام دوسری اقسام سے بہت بہتر ہوتی ہیں۔ زمین کے اختلاف کی مقدار پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

حیاتین سے عدم دل چسپی کی وجہ کا دریافت کرنا آسان ہے۔ غرض کے لیے اقسام کا انتخاب کر لے وقت باغبان ان خصوصیات خود کرتے ہیں جن کا ان کے بھی کھاتے پر اچھا اثر پڑتا ہے مثلاً کی آسان ہو، خوشنما ہوں، مرتبہ ذخیرہ کے لیے زیادہ مناسب ہوں، نہ ہوتے ہوں وغیرہ۔ غذائی وصف آخری چیز ہوتی ہو جس پر توجہ کرتے ہیں۔ فیر فیکس اسٹرابیری کھانے میں لذیذ نہایت

مرزے اور خوشبو سے اکثر حیاتین کے متعلق شناخت میں مدد مل سکتی
تیز مرزہ غذائیت کی زیادتی پر دلالت کرتا ہے۔ خوشبو سے پھل کی تازگی
کا اندازہ لگانا مشکل نہیں ہوتا۔

بڑا پھل اچھے پھل ہونے کی علامت ہرگز نہیں ہے { عمدہ پھل اور ترکاریاں
آپ پھل اور ترکاری کی حجم میں بڑائی کا خیال چھوڑ دیں۔ پھلوں اور
ترکاریوں میں حیاتین یا معدنی اجزاء بالائی چھلکے کے اندر یا اس
قریب ہی پائے جاتے ہیں۔ چھوٹے پھل بھاؤ میں ہی ارزاں نہیں ہو
بلکہ فی پاؤنڈ ان کا بالائی رقبہ زیادہ ہوتا ہو۔ اس لیے ان میں زیادہ
غذائیت ہوتی ہے۔ دوسرے چھوٹی ضخامت کی ترکاریوں اور پھلوں
اس بات کا اندیشہ کم ہوتا ہو کہ ان کو کیمیائی کھاد کے ذریعہ بڑھا
بڑا کیا گیا ہے۔ آجکل کا شکرار اور باغبان کاشت کے لیے بڑے
کا زیادہ لحاظ رکھتے ہیں اور بڑے سائز کی چیزیں غذائی اعتبار سے
ہوتی ہیں اور مرزے اور خوشبو کے اعتبار سے بھی گھٹیا ہوتی ہیں
اور صورت میں چھوٹا ہونا زیادہ قیمتی اور نفع بخش ہے۔ وہ
مرغی جس نے ابھی انڈے دینے شروع ہی کیے ہوں اس کا انڈا
ہوتا ہو لیکن اس عمر کی مرغی کا انڈا زیادہ مقوی اور مغذی ہوتا
ہل چیز کی قیمت ہونہ کہ قیمت۔

میں اس کی پٹھ گئی حیاتین الف پائی جاتی ہے۔ گزشتہ موسم سرما میں
ہم نے اپنے تجرباتی فارم میں اس قسم کو اپنے حضوریاتی کھاد کے فارم میں
کاشت کیا اور بہت سے لوگ جو اس پھل کے نمونوں کو لے گئے انہوں نے
کہا کہ ہم نے اس بہتر خوشبو کے پھل اس سے پہلے کسی نہیں کھائے۔
اچھی صحت اور اچھی خوشبو تو اہم صفات ہیں۔

صحت بخش اور مغذی کھانے انسان کی پہلی ضرورت کی چیز ہیں۔
جس کی طرف کسانوں، غذائی اشیاء تیار کرنے والے کارخانہ داروں
اور صارفین سب کو توجہ کرنی چاہیے۔ نقص تغذیہ اور بھوکے خلاف آخری چھٹی
غذا کا سنہری خواب کیسے بچا جاتا ہے؟ بھوک اور نقص تغذیہ کے خلاف
جنگ انسانیت کا پہلا تقاضہ ہے۔ پوری دنیا میں یہ جنگ لڑی جاتی چاہیے۔
وہ کونسا ملک ہو جس میں باغبانی نہیں ہوتی۔ اگرچہ کم و زیادہ
کا فرق ضرور ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کی ہو کہ بہترین مغذی، صحت ترین
اور لذیذ ترین غذاؤں کا ذریعہ پھل اور ترکاریاں ہیں اور بالخصوص
وہ ترکاریاں جن کی کاشت میں عضوی کھاد استعمال کی گئی ہو۔ دیہات
میں ہر شخص خود اپنے گھر میں تھوڑی بہت پھلوں اور سبزیوں کی کاشت
کر سکتا ہو۔ صرف ضرورت اس بات کی ہو کہ لوگ خود کاشت اشیاء کی
اہمیت کو سمجھیں اور محسوس کریں۔ شدید ضرورت ہو کہ لوگوں میں باغبانی
کے فوٹو کو بیدار کیا جائے۔ ایسی صورت میں وہ حیاتین سے مالا مال قہام
کو انتخاب کر سکتے ہیں اور اپنی پسند کی کھاد استعمال کر سکتے ہیں۔ اس طرح
اپنی صحت کو کیمیائی کھاد کی مضرت اور تاجروں کے فراہم کردہ پھلوں کے
نقصان سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ پھلوں کی حیاتین کی بڑی مقدار اس
درمیانی مدت میں ضائع ہو جاتی ہے جو پھلوں کو توڑنے اور فروخت
ہونے کے درمیان صرف ہو جانا لازمی ہے۔

باغبانی صحت مند ترین { جو لوگ باغبانی کر سکتے ہیں انہیں
غذا کا دروازہ ہے { اس کی طرف ضرور توجہ کرنی چاہیے
اس طریقے سے ارزاں اور بہترین غذا میسر آ سکتی ہے نیز سبزیوں اور پھلوں
کی قلت کو دور کیا جاسکتا ہے۔ اگر شہر میں نہیں تو دیہاتوں میں
بہت لوگ ہیں جو آسانی کے ساتھ اپنی ترکاریاں اور پھل خود کاشت
کر سکتے ہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے ملک میں دیہات شہروں سے بھی
زیادہ پھلوں اور ترکاریوں سے خالی ہیں۔

شہروں میں بھی پھل خریدنے وقت احتیاط سے کام لینا چاہیے۔

قرآن مجید

عکسی قرآن، حمائلیں، با ترجمہ، اور بلا ترجمہ

چھوٹی تقطیع سے لیکر بڑی تقطیع تک

تفسیریں اور ادو غیرہ اور ہر قسم کی
اسلامی کتابیں

مکمل فہرست مفت منگوائیے

تاج کمپنی لمیٹڈ پوسٹ نمبر ۳ کراچی

فضلات کے دفع ہونے کا سب سے بڑا ذریعہ کون سا ہے؟



میں پمپ کرتا ہے۔ اس طرح ہر منٹ ۱ پائنت خون پھیپھڑوں سے گزرتا ہے اور تمام جسم کا خون ۲ منٹ کے اندر پھیپھڑوں سے گزر جاتا ہے۔ اگر یہ عمل نہ ہو اور جسم میں کافی مقدار میں آکسیجن نہ پہنچے تو جسم کے تغذیہ کا سارا عمل معطل ہو جائے۔ آکسیجن کی ضروری مقدار کے بغیر غذا جسم میں بے فائدہ نہیں پاسکتی۔ غذا کے کچے اور جلیے کے لیے آکسیجن لازمی ہے جو جسم کو توانائی اور حرارت بہم پہنچانے اور خون کو صاف رکھنے کے لیے آکسیجن کی رسید ہر آن ضروری ہے۔ یاد رکھیے کہ سانس لینے کا آدناک ہے، منہ نہیں ہے جس کرے میں انسان موجود ہوں وہاں صرف بخارات دھانیہ کی زیادتی ہی خطرناک نہیں ہوتی بلکہ آکسیجن کی کمی بھی ایک بڑا خطرہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مستعملہ ہوا میں دوسری نہایت خطرناک گیسیں بھی ہوتی ہیں جن کا کام تجزیہ نہیں کر سکتے۔ صنعتی تہذیب نے ہوا کو بہت زیادہ زہریلا کر دیا ہے۔ معدنی تیل جو جلانے روشنی حاصل کرتے اور مشینوں کو چلانے کے کام آتے ہیں، ان کے دھوئیں میں کئی قابل گیسیں بھی جڑی مقدار میں شامل ہوتی ہیں۔ اسی لیے شہروں خصوصاً صنعتی شہروں کی ہوا بیماریات کی جوا کے مقابلے میں بہت خراب ہوتی ہے۔ یہ تو ہم نے ہوا کے خراب ہونے کے صرف ایک سبب کا ذکر کیا ہے۔ جدید تہذیب نے ایسے بہت سے اسباب پیدا کر دیے ہیں جن سے عام ہوا زیادہ زہریلی ہوتی جا رہی ہے۔ لہذا ضروری ہے کہ ہوا کی صفائی کا سب سے زیادہ اہتمام رکھا جائے۔ پھیپھڑے دراصل اخراج فضلات کا سب سے اہم ذریعہ ہیں اور بہت بڑی مقدار میں خراب ہوا کو جسم سے خارج کرنے اور تازہ ہوا بہم پہنچانے رہتے ہیں۔ یہ پنکھا اگر تھوڑی دیر کے لیے رک جائے تو طاقتور روح جسم سے پردا ز کر جائے۔

جسم کے پانی کی صفائی | انسان نے پیئ کی چیزیں بڑی تعداد میں اور تازہ پانی کی اہمیت | ایجاد کر لی ہیں لیکن ان میں سے کوئی چیز پانی سے بہتر نہیں۔ زندگی کے لیے ہوا کے بعد قدرت کا سب سے بڑا عطیہ پانی

ہم سب یہ سمجھتے ہیں کہ فضلات دفع ہونے کا سب سے اہم راستہ ہے اور جسم کا فضلہ براز کے ذریعے دفع ہوتا ہے۔ اس میں شک نہیں شکل میں فضلے کی خاصی بڑی مقدار دفع ہوتی ہے اور غذا کے ذہنی زیادہ مقدار میں ہی راستے سے دفع ہوتے ہیں لیکن یہ کثیف فضلات لیے نہیں ہوتے جتنے لطیف فضلات جو جسمانی افعال سے پیدا ہوتے مائیں اور پیشاب کے ذریعے دفع ہوتے ہیں۔

سانس کے ذریعے اگر فضلات خارج نہ ہوں تو ہم چند منٹ سے رہ نہیں رہ سکتے اور اگر پیشاب بند ہو جائے تو ہم چند دن میں جاتیں۔ درآنحالیکہ براز رک جانے سے ہم کئی ہفتوں تک زندہ ہیں جسم کے لیے ہوا، پانی اور غذا سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ اسی کی صفائی بھی پانی اور غذا کی صفائی سے زیادہ ضروری ہے۔ ہوا کے فضلات ہر آن دفع ہوتے رہتے ہیں اور تازہ و صاف ہوا مسلسل ضرورت لاحق رہتی ہے۔ ہوا کی گرمی اور سردی تو البتہ بچا سکتی ہے۔ لیکن تازہ اور خالص ہوا اعتدال کے ساتھ کسی صورت نہ رساں نہیں ہوتی بلکہ ہمیں ہر وقت معتدل سرد اور تازہ ہوا تیار ہے۔ بیماریوں میں تازہ ہوا کو روکنا بیماری کو زائل کرنے کے بجائے پانا ہے۔ بیماری میں ہوا کی کیفیت سے نقصان ہوتا ہے نفس ہوا ہوا خون کو صاف کرتی ہے جس کو حیات کی بنیاد کہا جائے تو بجا رآن خون کو زندگی اور توانائی بہم پہنچاتی ہے اور خون کو جلیے ہوئے ن زہریلے مادے یعنی بخارات دھانیہ سے صاف کرتی رہتی ہے۔

تو مرتبہ ہر منٹ میں سانس لیے ہیں اور قلب ایک منٹ میں نہ کرتا ہے اور ہر حرکت میں تقریباً ایک چھٹانک دھان اکیر خون سے کھینچتا ہے اور تقریباً اتنی ہی مقدار میں صاف خون کھینچ کر جسم

خمیرہ گاوزبان عنبری جواہر

طب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولا ہوا اور کئی سہ
زیر استعمال ہوا اور اپنے خواص کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا
کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حسی رقبات
اور حرکتی رقبات (موٹیریا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے
کے افعال کو درست کرتا ہے۔ مقدم دماغ کو طاقت دے
کے تیسرے جوڑے کے ذریعہ سے کہ چشم وغیرہ کی قوت بڑھ
رباعی جسم مضلع اور سریر بصری کو قوی کر کے شعور و ادراک
اور مینائی کو تیز کرتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔

خمیرہ گاوزبان ساد

دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اجسام رباطیہ (کاربوہائیڈریٹس)
کو قوت پہنچاتا ہے۔ اعصاب کی جس کو کم کر کے خفقان و
مالخولیا کو فائدہ دیتا ہے۔ اس کا جو موثر گاوزبان ہے۔

حب کبد نوشادری

نوشادری کلورائیڈ آف ایمنیم، ان گولیوں کا خاص جز ہے
بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ جگر کے افعال کو درست
ناتھ مواد کو جو باب الکبد (پورٹل وین) سے خون میں طر
آنتوں میں آتے ہیں خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں، نیز جوا
ہضم کرتی ہیں۔ جگر کو اجڑے لحمیہ کا فضلہ (دیریا) بنانے
ہیں۔ آنتوں میں صفرا گرنے کے عمل کو درست کرتی ہیں
کرتی ہیں۔ نہایت عمدہ محرک جگر (کوئلے گھاگ)، اور کا
دکار مینٹی ہیں۔ بھوک لگاتی ہیں۔

ہے۔ میں اپنے ایجاد کردہ مشروبات اگرچہ بہت مرغوب طبع معلوم ہوتے ہیں
لیکن اگر ان میں سے بہترین بھی ہیں روز و شب پینے کو طے اور سادہ پانی نہ
تو ہم اس سے بڑا ہو جائیں گے اور سادہ پانی ہماری زندگی کی سب سے بڑی آٹھ
بن جائے گا۔ پانی ہی ایک ایسا مشروب ہے جس سے ہم کبھی سیر نہیں ہوتے پانی
ہمارے جسم کے مواد کا سب سے اہم جز ہے۔ خون ہی کی موجودگی کی وجہ حرکت
میں رہتا ہے۔ قلب کی حرکت کے لیے بھی مائیت ضروری ہے۔ اسی میں ہمارے جسم کی
ہر قسم رطوبات حل رہتی ہیں۔ یہی غذائی اجزاء کو دقیق ساختوں تک پہنچاتا ہے
اور پانی ہی وہ سواری ہے جو فضلات کو لاد کر جسم سے خارج کرتی ہے اور گردوں
کی راہ پیشاب کے ذریعہ خارج کرتی ہے۔ اخراج فضلات کے بڑے ذرائع ہوائی
اور آبی ہیں۔ پسینے کے ذریعہ فضلات کو خارج کرتے اور جسم کے درجہ حرارت
کو باقاعدہ رکھنے کے لیے بھی پانی کی ضرورت ہے۔ پانی کی بڑی مقدار بخارات
کی شکل میں سانس کے ذریعہ بھی خارج ہوتی رہتی ہے۔

ہمارا حقیقی جسم وہ ساختیں ہیں جو باہر کی طرف سے جلد سے مشد
ہوتی ہیں اور اندر کی طرف سے خشکے غامضی ان کا استر ہے۔ اگر کسی دھج آتیں
مسدود ہو جائیں اور گرنے اپنا کام کرتے رہیں تو انسان مہفتوں تک زندہ رہ
سکتا ہے۔ حالانکہ وہ راستہ بند ہے جسے آپ فضلات کے اخراج کی شاہراہ سمجھتے
ہیں۔ لیکن اگر گرنے کا راستہ بند ہو جائے، خواہ آنتوں کی یہ شاہراہ کھلی ہو تو
انسانی چند دن بھی بشکل زندہ رہ سکتا ہے۔ کیونکہ وہ زہر جسم میں رکھتا ہے
جو براز سے بھی زیادہ زہر آلود ہے۔

اگر پسینے کی گھٹیاں نہ ہوں تو ہم گرم آب و ہوا اور فیکٹریوں کی گرم
فضا میں زندہ نہیں رہ سکتے۔ اگر جسم میں پانی کی مقدار کم ہو تو آنتوں اور
معدے سے پانی کا آخری قطرہ تک جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور اس طرح براز
کے سیمی اجزاء بھی خون میں شامل ہو جاتے ہیں چنانچہ جسم میں پانی کی کمی سے
بھی قبض ہو جاتا ہے اور پانی شاہراہ براز کو صاف کرنے کے لیے بھی ضروری ہے۔
ادب کے بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ پانی کی ضرورت جسم کے تغذیہ و تہیہ کے
افعال کو درست رکھنے کے لیے ہی نہیں بلکہ ہر عملی طرح اخراج فضلات کے لیے بھی جسم
پانی کی رسد بہت ضروری ہے اور جسم کو صاف رکھنے کے لیے پانی سے بہتر اور کوئی چیز
نہیں ہے۔ آنتوں کے ذریعہ زیادہ تر غذائی فضلات دفع ہوتے ہیں اور سانس اور پیشاب
کے ذریعے بخاری اور مائے فضلات دفع ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ہوا اور پانی غذا کے
مقابلے میں زیادہ ضروری اور اہم ہیں۔ اسی طرح ان کے فضلات کی صفائی
بھی زیادہ اہم ہے۔

گھر بچے کی تیمارداری و پرداخت



نئے بچے کی نگہداشت اور تیمارداری کے لیے بہترین جگہ اس کا اپنا گھر ہے اور بہترین نرس خود اس کی اپنی ماں ہے۔ بشرطیکہ یہ دونوں صحیح قسم کے ہوں۔ سرائیت (انفیکشن) کے کیسوں کی نگہداشت بھی گھر پر ہونی چاہیے، لیکن اس غرض کے لیے گھر میں ایک علیحدہ کمرہ لازمی ہے۔

جبکہ دوسرے افراد کو بچے کے لیے ایک علیحدہ کمرہ موجود ہو۔ اس صدمے اور پریشانی کو ہرگز نظر انداز نہ کیا جانا چاہیے جو ایک نئے بچے کو سخت بیماری کی حالت میں اپنی ماں اور مہربان دلاؤس ماحول کے چھوٹنے سے ہو سکتی ہے۔ ایک عورت کے لیے بچے کی پرورش کی تربیت سب سے ضروری چیز ہے کیونکہ عورت سب سے پہلے انسان اور انسانیت کی مال ہے اور اس کے ملاوہ جو کچھ بھی ہو اس کے بعد ہی وہ اگر بچے کی تربیت اور نگہداشت سے واقف نہیں ہو تو وہ جو کچھ بھی ہو، معقول عورت نہیں ہو۔ اس کا علم و فضل اور نیکی سب بے کلام ہے۔ اگر وہ اچھی ماں نہیں ہو۔ بچے کے اندر بہت سی اقسام کے خوف اسپتال کے ماحول سے جنم لے سکتے ہیں۔

علاماتِ علالت: بچے کی بیماری کی علامات مختلف قسم کی ہوتی ہیں لیکن ان کے رونما ہونے کی کم و بیش تربیت کو مختصر آئوں بیان کیا جاسکتا ہے:

بچے میں چڑچڑاہٹ پیدا ہو گیا ہے۔ غذا لینے سے انکار کرتا ہے، یا فکے کر رہا ہو بہت گہری نیند سوتا ہے اور اس کو بہت مشکل سے جگا یا جگاتا ہے، یا ایسے اشارات کرتا ہے جس سے سر، سینہ، شکم یا دست دباؤ وغیرہ میں درد ہونے کا شبہ کیا جاسکتا ہے۔

اگر درجہ حرارت بڑھا ہو یا معلوم ہوا کہ کھوں میں غیر معمولی چمک ہو، رخسار تھکے ہوئے ہوں، سانس سے میٹھی کو آتی ہو، تو جلد پر متنبہ کی تلاش کرنی چاہیے اور ہر حالت میں اس کی زبان اور گلے کا معائنہ کیا جانا چاہیے۔ بچوں کو زبان نکال کر اس کا معائنہ کرانے کی عادت

اگر کوئی ننھا بچہ آپ کی نگہداری میں ہو تو آپ کو ان باتوں کا علم حاصل کرنے کی کوشش کرنا چاہیے: مناسب غذا اور تداریک حفظِ صحت کے ذریعے بچے کو کس طرح بیماری سے محفوظ رکھا جائے، صحت کی خرابی کی ابتدائی علامات کی شناخت، اگر یہ علامات رونما ہو جائیں تو حکیم کے مشورے کے مطابق حکیم کے مشورے سے کون سی تدابیر اختیار کی جائیں۔

بچوں کی بیماریاں آدمی رہ جائیں اگر بچوں کے نگراں اس ضروری بات کا علم رکھتے ہوں اور اس پر عمل پیرا بھی ہوں۔ اگر سخت بیماری کو ماز نہ کیا جائے تو صحت کی مستقل خرابی کے اسباب کا بڑی حد تک ہو سکتا ہو۔ اسی طرح معمولی خرابیوں کی تدابیر کا جاننا بھی ضروری ہو اور ان صحت معمولی خرابیوں کا تدارک حکیم سے بھی بہتر کر سکتا ہو کیونکہ وہ مزاج، حالات اور معمولات و عادات کا حکیم سے زیادہ علم رکھتا ہے۔ شکایت کے لیے حکیم کے پاس دوڑے جانا اچھا نہیں ہو۔ اس قسم کے تدارک بچے کے نگراں کو خود جاننا چاہیے اور عام حالات میں اسے کما حقہ صحتی ماہر ہونا چاہیے۔

نئے بچے کے لیے خصوصیت کے ساتھ اس کے اپنے گھر سے بہتر نہیں ہو سکتی، بشرطیکہ بچہ روگ نہ ہو اور ماں سمجھ دار اور تربیت پسند ماں پر بچے کا رد عمل بہت خواب ہوتا ہو۔ وہ یا تو ضرورت سے لاپرواہ ہوتی ہیں یا ضرورت سے زیادہ محتلا اور شکلی۔ ایسی ماں ایک سمجھ دار اور تجربہ کار دستہ دار صحت یا تربیت یافتہ نرس ہے۔ سرائیت کے کیسوں کو صرف ایسی صورت میں گھر پر رکھا جاتا

ڈالنی چاہیے اور نگہ کو بھی روزانہ دیکھ لینا چاہیے۔ اگر بچے کو اس قسم کے معائنے کی عادت نہیں ڈالی گئی تو ضرورت کے وقت بچے کو طبی معین میں مبتلا کرنا ہوگا۔

آپ خواہ حکیم کو بلائیں یا نہ بلائیں لیکن اگر بچے کو معمولی سی بھی سرکڑ ہو جائے تو اسے ہر وقت بستر پر لٹائے رکھنا چاہیے۔ بیمار بچے کو ایسے کمرے میں نہیں رکھنا چاہیے جو شمال و جنوب کی طرف سے کھلا ہوا ہو اور مشرق مغرب کی طرف سے بند ہو کیونکہ بچے کے لیے سورج کی شعاعیں بہت ضرور ہیں اور بیماری کے تدارک میں ان سے بڑی مدد ملتی ہو۔ بیمار کے کمرے سے درمی وغیرہ اور دوسری غیر ضروری چیزیں ہٹا دینی چاہئیں اور کمرے کے فرش کو روزانہ گرم پانی، صابن اور جراثیم کش محلول سے دھو ڈالنا چاہیے۔

دوا دارو اور بیماری کی ضرورت کی چیزیں جیسے دوائیں، پٹیاں اور قیمتی وغیرہ بچے کی نظر سے ہٹی ہوئی جگہ پر رکھنی چاہئیں کیونکہ ایسی چیزوں کے مستقل طور پر سامنے رہنے سے ذہن پر بڑا اثر پڑنا لازمی ہے۔ بچے کے ساتھ بیماری پر بحث نہیں ہونی چاہیے۔ بچے پر کوئی عمل کرنا ہو مثلاً ٹیپر کھ لینا ہو یا دوا پلانا ہو یا انیما دینا ہو یا کوئی اور ایسی بات کرنا ہو جس سے اسے درد یا تکلیف کا اندیشہ ہو تو پہلے اسے خبردار کر دینا چاہیے۔

مال کے پاس تیمارداری کے ضروری سامان اور ضروری دواؤں کا ایک صندوقچہ ہونا چاہیے اور اس کو ایسی جگہ رکھنا چاہیے جہاں بچہ کی رسائی نہ ہو۔

۱۔ ٹینکڑ آؤڈین یا کوئی اچھا مرہم۔

۲۔ پٹی، رڈی اور ملل وغیرہ

۳۔ کوئی ایسا مرہم جو جل ہوئی جگہ پر لگایا جاسکے۔

۴۔ بوردک پاؤڈر

۵۔ ملین ادویہ اور گھٹی کی قسم کی چیز

۶۔ سویرجی کی اصلاح کی دوا

اگر مندرجہ ذیل باتوں کو باقاعدہ نوٹ کر لیا جائے تو اس سے معالج کو بڑی مدد ملے گی:

۱۔ درجہ حرارت۔ بچے کے بغل میں تھرمامیٹر لگانا چاہیے (منہ میں نہیں) یا جانگہ میں۔ بہت ہی چھوٹے بچے کی مقعد میں تھرمامیٹر لگانا بہتر ہوگا۔ استعمال کے بعد تھرمامیٹر کو کسی جراثیم کش محلول میں ڈال دینا چاہیے۔

۲۔ نبض۔ ۳۰ سیکنڈ تک نبض شمار کرنا کافی ہو۔ چھوٹے بچے شمار کرنے سے اس کی گردن کی نبض کا شمار کرنا آسان

۳۔ برازد یا خانا۔ بچے کو دن میں دو تین مرتبہ پختہ پھرانا

سینہ کا کوئی مرض ہو تو بچے کو بستر سے اٹھانا نہیں چاہیے

بچے کو دو تین سنتے دینے سے اجابت میں کوئی خرابی

۴۔ تھے میں جو کچھ برآمد ہو اس کو حکیم کے معائنہ کے لیے

اور اس کے رنگ اور خوشبود وغیرہ پر نظر رکھنی چاہیے

۵۔ جلد۔ بچے کو روزانہ گرم پانی اور صابن سے صاف کر

عمل کے لیے رات کا وقت بہتر ہے۔ سخت نمونیا جیسا

عمل ضروری ہو۔ جلد کو اچھی طرح دیکھنا چاہیے کہ اس

سرخ پھوڑا، بھنسی یا آبلہ وغیرہ تو نہیں ہو۔

۶۔ نیند۔ بچے کے لیے خوب سونے سے زیادہ کوئی ضرور

طبعی شفا بخشی کا عمل اور قدرتی علاج ہو۔ مرہم پٹی

کی نیند میں خلل نہیں ڈالنا چاہیے۔ زندگی کی مرغوبانہ

(معائنہ) کے وقت ڈاکٹروں کا یہ بدترین جرم ہوتا ہے

دیتے ہیں۔ گھر میں ایسا کوئی قاعدہ نہیں ہوتا کہ مرضی کو

تیار کرنے کی غرض سے پانچ بجے صبح سے جگا دیا جائے۔

کرنے سے ان کی نیند اور آچاٹ ہو جاتی ہو۔

۷۔ دود۔ بچے کی شکایت کو ہمیشہ کان دھرنے کے سندا چا۔

نہیں ہو کہنا غلط ہو۔ ہاں کسی تکلیف پر ضرورت سے

ان کے سامنے اظہار نہیں ہونا چاہیے۔ کھانے کے لیے

کبھی نہیں کرنی چاہیے۔ بخار کے رفع ہونے کے بعد کھو

میں بچے کی پسندیدہ لیکن غیر مضر چیز دی جانی چاہیے

۸۔ منہ وغیرہ کی احتیاط۔ دانتوں کو کم از کم دن میں دو مرتبہ صابن

کے متھو کو بھی میں فضل مل کا گلابیٹ کر صاف کرنا چاہیے۔

سوٹے کے محلول میں بھگو یا بھی جاسکتا ہو۔ بچے کو غور کرنا چاہیے

چاہیے۔ بچے کی آنکھ میں روزانہ مرہم لگانا چاہیے اور روزانہ

خل دھونا چاہیے۔ بچہ کو خود ناک صلی کرنے یا دوسرے شخص

۹۔ سرایت۔ اگر مرض متعذبی ہو جیسے چھک خسو، کالی کھا

استعمال کی ہر چیز بالکل جدا ہونی چاہیے اور اس کے است

کپڑوں کو روزانہ گرم پانی میں ابال ڈالنا چاہیے اور کچھ

لہغم کو جلا ڈالنا چاہیے۔

اتنا بھی کیا احساس !



تو بڑے قابل ہیں، آپ کو نااہل کون کہتا ہے۔
خود مرکزی ادارات سے متعلق حد سے زیادہ تنقید ہی حساس ایک
نفسیاتی مرض ہے۔ اس کا شکار ایسی ہی باتیں کرتا ہے اور لوگوں کی تعریف و تحسین
سے اپنا اعتماد اور حوصلہ نہیں بڑھاتا۔ کسی کام کو سرانجام دینے سے اس کے کرنے
والے کی ہمت بڑھتی ہے اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ لیکن جو لوگ
تعریف و توصیف سے بھی ہمت افزائی محسوس نہ کریں تو سمجھنا چاہیے
کہ وہ نارمل نہیں ہیں۔ خود مرکزی کی جڑیں بچپن ہی میں مل سکتی ہیں۔ جو لوگ
اس مرض کا شکار ہوتے ہیں ان کے بچپن کے واقعات حالات ہی سے اس
کے سبب کا سراغ لگایا جاسکتا ہے۔

خود مرکزی میں مبتلا شخص ہر وقت اپنے متعلق ہی سوچتا رہتا ہے
اپنی ذات ہی کو مرکز بنا کر خود کرتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے متعلق
ضرورت سے زیادہ چوکتا ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ یہ اس کی عادت بن جاتی
ہے۔ اس کے سوچ بچار کا اندازہ عموماً یہ ہو جاتا ہے :

”کہیں میرے کپڑے تو خراب نہیں ہیں؟“

”کہیں میں کوئی لفظ تو غلط نہیں بول گیا؟“

”کہیں میری چال تو غلط نہیں تھی؟“

”کہیں میں نے بات چیت میں سخت لہجہ تو اختیار نہیں کیا؟“

”کہیں میں نے بے موقع بات تو نہیں کہہ دی؟“

”میں غلط جگہ تو نہیں بیٹھ گیا تھا؟“

یہ عادت بڑھتی جاتی ہے اور مرض شدت اختیار کر لیتا ہے تو آدمی اپنے
ہر قدم، ہر حملہ، ہر حرکت کے بعد اپنا جائزہ لینا شروع کر دیتا ہے اور نتیجہ یہ
ہوتا ہے کہ وہ کوئی کام دوسروں کی موجودگی میں روٹتی اور غلطی کے ساتھ

ہمارے جاننے والوں میں سے ایک صاحب کرکٹ سے بڑی دل چسپی
رہتے۔ کیسے کیسے مشتق بھی کافی ہو گئی تھی اور ان کو کھلاڑی، مانا جانے
والا۔ ایک میچ میں انھوں نے بڑے چمکے لگائے اور کافی دن بنائے جب
ختم ہوا اور وہ فیلڈ سے آئے تو ہم نے داد دی،

”اب تو آپ بڑے اچھے کھلاڑی بن گئے ہیں!“

”میں کھلاڑی کہاں ہوں، میں تو اناڑی ہوں!“

ان کے اس جواب نے مجھے سوچنے پر مجبور کر دیا کہ یہ شخص بھی عجیب
مخلص سے ”تحسین“ کر رہے ہیں اور یہ ہیں کہ انکسار فرما رہے ہیں آخر
کا کیا موقع ہو جب میں نے اپنے ان محسوسات کا اظہار اپنے ایک اور
سے کیا تو انھوں نے مجھے بتایا کہ دراصل یہ مرض ہر حد سے زیادہ
خود مرکزی ہے۔ اس لیے ہماری تعریف کو واقعی اس نے دل بڑھاوا
اور اس سے خود اعتمادی میں اضافہ نہیں کیا۔

اسی طرح ایک بہت اچھے ادیب ہیں۔ بڑی اچھی نثر لکھتے ہیں۔ جو بات
خدا داد ملے ہے۔ ان کا کوئی مضمون پڑھ کر آپ تعریف کریں گے تو

شکریہ، مگر مجھے لکھنا کہاں آتا ہے؟“

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگوں کو ایسی ہی ہو جاتی ہے بلکہ بعض لوگ تو
خود مرکزی میں مبتلا لوگوں کو مبالغہ آفاق سمجھنے لگتے ہیں اور اپنی داد و تحسین
محسوس کہ خاموشی اختیار کر لیتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ ان کے
سہا ہوتے اور ان سے ایک جگہ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اگر
اپنے متعلق حد سے زیادہ بڑی کا اظہار کریں تو دوسروں کو کافی فرصت
ہو جائے گی اور آپ کے لئے لوگوں کی بات منوائیں کہ نہیں صاحب آپ

کری نہیں پاتا۔ تنہائی میں جو کام وہ بہت عمدہ طریقے سے انجام دیتا ہو جب کوئی دیکھ رہا ہو تو وہ اس سوچ میں کہ میں بھیج کر رہا ہوں یا غلط کوئی کام کر رہی نہیں پاتا۔

زندگی میں کامیابی اور خوشی کے حصول کے لیے لوگوں سے ملنا جلتا ضروری ہے۔ اچھے تعلقات نہ صرف کام بناتے ہیں بلکہ خوشی اور خوش وقتی کا بھی ذریعہ ہیں۔ غلط جگہ سے پاس کام نکلتے ہیں۔ معلومات بڑھتی ہیں اور اچھے خیالات ملتے ہیں۔ خود مرکز لوگ ملنے جلتے سے گھبراتے ہیں، مجلسوں سے کراتے اور تقریروں میں شرکت کرنے سے بے چلے ہیں۔ ان کا علاج بھی یہی ہے کہ وہ اپنے متعلق زیادہ سوچنا ترک کرنے کے لیے دوسروں میں کھوجائیں، دوستوں میں زیادہ انہیں بیٹھیں، دوستوں کے جلتے کو وسیع تر کریں تاکہ ان میں زیادہ وقت گزرے اور وہ خود مرکزی کے بجائے خود فراموشی کو حاصل کر سکیں۔ دوسرے لوگوں کی دل چسپیوں میں شرکت اور ہنسی مذاق میں حصہ لینے سے خود مرکزی کم ہو جائے گی اور وہ آہستہ آہستہ اپنی ذات کو تنقید اور تنقیص کا مرکز بننا کم کر دیں گے اور اس کے نتیجے میں خود اعتمادی کر سکیں گے۔ اپنے

جہان کا جائزہ لینا اچھی بات ہے اور کبھی کبھی ایک غیر کے نقطہ نظر سے بھی اپنے آپ خود اعتراض کرنا چاہیے، لیکن اپنے ذہن کی ساری طاقت کو اسی پر صرف کر دینے کا حاصل ہوا ہے ناکامی اور ناخوشی کے کچھ نہیں ہے۔ اپنے ذہن کو اچھے اور بڑے کاموں میں مصروف رکھیے۔

اگر آپ اپنے کسی دوست کو خود مرکز پائیں تو ایک پروگرام کے تحت بہت سے دوست مل کر اس کی تعریف کریں اور اس کو اجازت نہ ہونے دیں کہ آپ یہ سب تعریفیں پروگرام کے تحت کر رہے ہیں۔ بہت سے دوستوں کی پے درپے تعریف اور بہت انکسائٹوں کا نتیجہ یہ ہوگا کہ کچھ دن بعد اس کو اپنے آپ پر اعتماد حاصل ہونا شروع ہو جائے گا اور یہ اعتماد اس کو بجائے اپنی ذات کے متعلق سوچنے کا کوئی اچھا کام کرنے پر مجبور کر دے گا۔

(مسعود احمد برکاتی)

پیالے پیالے بچوں کا پیارا ساتھی ہمد و نونہال

ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ بچوں کے لیے اتنا دل چسپ۔ اتنا خوبصورت۔ اتنا مفید اور اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔

- ۱۔ اچھے اچھے مضمون
- ۲۔ عجیب عجیب کہانیاں
- ۳۔ دلچسپ دلچسپ ڈرامے
- ۴۔ میٹھی میٹھی نظمیں
- ۵۔ نئی نئی معلومات
- ۶۔ انعامی مقابلے
- ۷۔ رنگین تصویریں
- ۸۔ مزے دار لطیفے

ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمد و نونہال پڑھتے ہیں اپنی بچی پڑھ

قیمت فی پرچہ: پانچ روپے۔ سالانہ: پندرہ روپے۔ ہمد و نونہال کے ذمہ دار: مسعود احمد برکاتی، کراچی



محترمہ وجیدہ نسیم ہمدرد صحت کے لیے وقتاً فوقتاً لکھتی رہتی ہیں اور جب بھی وہ قلم اٹھاتی ہیں ان کے دل و دماغ اصلاح حال کو اپنا موضوع بناتے ہیں۔ برجستگی ان کا مزاج ہو اور سادگی ان کی طبیعت۔ وہ بہت صاف اور سیدھے سادے لفظوں میں اپنی بات کہتی ہیں لیکن کہنے کا انداز ہمیشہ ایسا کہ دل کو لگے۔ ”تشخیص“ میں ان کا روئے سخن ایک ڈاکٹر کی طرف ہے لیکن جس مرض کی انھوں نے تشخیص کی ہے وہ ایک مرض متعدی ہے اور کیا حکیم اور وید اور کیا ڈاکٹر کوئی اس سے بری نہیں۔ (ہمدرد صحت)

آج بھی کمال دن چڑھے سونا ہی رہا اور ذکیہ ناشتے کی میز لگا چکی۔
مال کو پچھلے چار مہینوں سے کیا ہو گیا تھا جو گھلتا ہی چلا جاتا تھا۔ نہ
تھانہ پانی پیتا تھا۔ ہر وقت بخار اور پیٹ کا درد۔ آج جب ذکیہ
اکرچی تو یہی سوچنے لگی کہ وہ کمال سے دفتر چلنے سے پہلے ہی اس کی
تعلق فیصلہ کن گفتگو کرے گی۔ آخر اس کا تھکا تھکا جسم اتر اتر چڑ
پریشان دماغ کب تک زندگی کا جو اگر دن پر کرے اس کا اور اس کے
بوجھ کھینچتا رہے گا۔
آخر سرکاری دوا خانے کیوں نہیں چلے جاتے؟“ اس نے ناشتے پر
باکروں وہاں جا کر۔“
باکروں؟ کیا مطلب۔ وہاں کسی بڑے ڈاکٹر کو دکھاؤ۔ باقاعدہ
دوا تمھارے لیے ضرورت اس کی چونکہ ہم کو علاج کرو اور پھر اس
جب کہ تم سرکاری ملازم ہو، وہاں ہر قسم کی بہترین طبی امداد مفت

مائل تو سکتی ہو لیکن وہاں تک جانا ایک بڑی جہم ہو مگر چلا بھی گیا
رسائی ایک اور مرحلہ۔ چلو یہ مرحلے بھی کر لیا تو۔۔۔۔۔
کے بعد کیا۔۔۔۔۔ ذکیہ جھنجھلا گئی کہ تم اسی طرح فضول باتیں بنایا
مگر ایک دنیا ہے جو سرکاری اسپتالوں میں جاتی ہو، دوا لاتی ہو،

میرے اللہ بسوں اور راشن کی دکانوں کی طرح یہاں بھی لائن لگتی ہے
اور کسی مریض میں کھڑے رہنے کی ہی سکت نہ ہو تو۔ کمال کا سر جھک گیا اور وہ ستر
آدمیوں کی لائن کے بعد اکثر دس نمبر پر لگ گیا۔

”پرچی کہاں ہے مشر بلے بابو جی، پرچی بنوا لو، پرلے کمرے سے۔ ایک
آواز آئی اور کمال کو معلوم ہوا کہ پرچی بھی ایک چیز ہوئی جو جس کا تباہی حد

کیوں نہیں کر ڈالتے۔ تم سرکار کے پرانے نمک خوار ہو۔ لاکھوں کی دولت ہزار
کا سرمایہ حکومت نے ہم غریبوں کے لیے ہی تو صرف کیا ہو۔ گزشتہ ماہ تم واپس
بھی تو اس حماقت سے کہ اپنے افسر کا کوئی خط نہ ملے گئے۔
”ہاں یہ قلعی تو میں نے ضرور کی تھی۔ آج سوچتا ہوں کہ خط لے لو
اور کل پھر چلا جاؤں۔“

اب کی مرتبہ کمال کے ہاتھ میں اس کے دفتر کا ایک خط تھا جس کو
ہوئے وہ بدستور تپتے بدن اور پھٹکتے پگڑے کے ساتھ ڈاکٹر منظور کے ”آ
پیشنٹ“ پر کھڑا تھا۔ خط ایک ایسا تعویذ تھا جس کے اثر سے لائن
چھوٹی ہو گئی اور کمال کا نمبر جلد آ گیا۔ کمال کے دل کو سکون سا
اب اس نے صحیح طریقہ اختیار کیا ہو۔

”آپ کو بخار آ رہا ہو؟ لیبریا معلوم ہوتا ہو؟“ ڈاکٹر منظور نے
ہاتھ رکھ کر کہا۔
”جی جا ڈا بالکل نہیں لگتا۔ پیٹ میں درد رہتا ہو اور کھانا با
نہیں ہوتا۔“

ڈاکٹر صاحب نے نسخہ لکھوانا شروع کر دیا تھا۔ کمال حال کچھ
اور جب اس کا آخری فقرہ ختم ہوا تو ڈاکٹر منظور کی گرجدار آواز آئی
مریض لاؤ۔ دوسرا مریض بھی آ گیا اور کمال اپنا سامنہ لے کر رہا
نسخہ کی پرچی اس کے ہاتھ میں تھی۔ ذکیہ کو جواب دینا تھا۔
نسخہ بنوانے پر مجبور تھا۔ چنانچہ اسپتال کا تھکا مارا بیچے وہ دفتر
دفتر کا مارا جب ۴ بجے گھر آیا تو اس کی حالت پھر غیر تھی۔ دوا دہلے آ
بہل رہی تھی اور ذکیہ کمال عقیقت اور پابندی کے ساتھ اس کو تہ
دوا دیے جا رہی تھی۔ وقت گزر رہا تھا۔

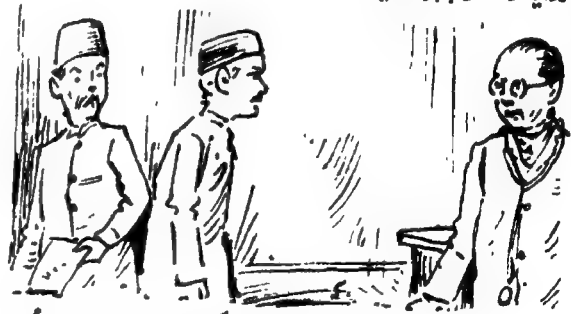
”باجی! دولہا بھائی کی حالت دن بدن گرتی جا رہی ہو۔ آخر
نہیں ہوتا۔“ ایک دن تنگ آ کر ذکیہ کی چھوٹی بہن رضیہ نے پوچھا۔
”اگر سہی عالم باتوں سے کام کج کیا ہو گا؟ آپ خود اپنے
فکر کریں کمال بھائی رضیہ کے شوہر اظہر نے دخل دیا۔
”سرکاری اسپتال میں دوسرے ڈاکٹر منظور کو دکھایا
سے دوا بھی اسپتال ہی کی پی پی پی ہیں۔“ ذکیہ نے کہا۔

”ڈاکٹر منظور آدمی بہت ہوشیار اور لائق ہیں لیکن
بہتے ہیں۔ انھوں نے آپ کو اچھی طرح دیکھا؟“ اظہر نے پوچھا۔
”اللہ جانے دیکھا یا نہیں۔ ہم حال کہتے ہیں، وہ نسخہ لکھتا

ضروری ہوتا ہے۔ اس نے ایک ٹھنڈی سانس لی اور پرلے کمرے میں چلا گیا۔
پرچی بنوانے کے بعد جب وہ لائن میں آیا تو شاید اس کا نمبر آتی یا بیاسی ہو گیا
تھا۔ کمال کے صبر و ضبط کا واقعی امتحان تھا! وہ جگر تھامے کھڑا رہا۔ لائن آگے
کو بڑھتی گئی۔ اس نے گھڑی دیکھی۔ ۲ منٹ سے زیادہ کوئی مریض نہ لیتا تھا،
تب بھی پونے تین گھنٹے لگ ہی جائیں گے۔ اس نے سوچا اور اس وقت تنگ
کھڑا ہی رہا جب تک ٹانگوں میں دم باقی تھا۔ جب تک بخار ایک ڈگری بڑھا
تھا۔ درد نہایت بے صبری کے ساتھ بار بار اٹھے چلا جا رہا تھا۔

بڑی بڑی امیدیں لیکر وہ ڈاکٹر منظور کے کمرے میں داخل ہوا کرسی
پر بیٹھتے ہی کہا ہڈی ڈاکٹر صاحب مجھے بخار رہتا ہے۔“

ڈاکٹر صاحب نے اپنے دائیں ہاتھ سے نبض دیکھنا شروع کی۔ ان کے
کان مریض کا حال سن رہے تھے۔ انگلیاں نبض دیکھ رہی تھیں اور زبان نسخہ
لکھ رہی تھی۔ اُن کس قدر ماہر فن ڈاکٹر ہے یہ کہ بغیر نبض دیکھے حال سن رہا ہو
اور بغیر حال سننے نسخہ لکھوا رہا ہو۔ ”آپ کو معمولی زلہ بخار ہے۔ موسم آجکل ہے
خراب، دن یہ دوا پانی لیجیے۔“ ڈاکٹر صاحب نے کاروباری انداز میں کہا اور
چراغ کی طرف دیکھ کر زود دار آواز میں بولے، دوسرا مریض لاؤ۔ کمال کچھ
کہتے کہتے رکا، کچھ لفظ ہونٹوں پر رگڑتے۔ دوسرا مریض بالکل مشینی انداز سے
اندرا آیا اور کمال باہر نکل گیا۔



”دوا سنانے سے بتو لیجیے کمال نے پھٹکتے ہوئے بدن کے ساتھ آئی
مریضوں پر نظر ڈالی جو نسخہ ہاتھ میں لیے بنوانے کے لیے کھڑے تھے۔ یہاں لائن میں
لگتا اس کے بس کا روگ نہ تھا۔ وہ ۴ گھنٹے کی دیر سے دفتر واپس آیا۔ یہاں
جن جن باتوں کی جواب دہی غیر حاضری کی بنا پر کرنا پڑی اس کو تو چھوڑیے
البتہ گھر پہنچتے پہنچتے وہ دن بھر کی تکان سے بد حال ہو چکا تھا۔“

”ناتھنے کی میز پر آج پھر ذکیہ کمال کے لیے پریشان تھی۔ جیسے ہی وہ
ناتھنے کے لیے آیا ذکیہ نے پھر چھڑا۔“ آخر آپ سرکاری داخلے کا علاج جم کر

نہ سوچا، کمال نے کہا۔

’خیر تو وہاں ہوتا ہی ہے۔ میں آپ ایک ترکیب بتا دوں، رضیہ بولی،‘
’نند کے جیٹھ کی لڑکی ڈاکٹر منظور کی سالی کے لڑکے کو سیاسی ہے‘ میں
ایک تعارفی خط لادوں گی۔ دولہا بھائی آپ اس کو لے کر اسپتال
جئے گا۔‘

ایک ہفتے کی ٹنگ و دو کے بعد کمال کو ایک تعارفی خط مل گیا اور وہ
بڑاں پھر سرکاری دوا خانے کی فلک بوس عمارت کی بھول بھلیاں
ڈاکٹر منظور کے دہیار میں پہنچی۔ ڈاکٹر منظور نے پہلی بار کمال پر دو کے
منٹ صرف کیے۔ رضیہ اور اطہر کی ہدایت کے مطابق اس نے بتایا سی نہیں کہ
رحا فر خدمت ہوا ہی اور نہ پرلنے نیٹے ساتھ لایا اور رگے خود ڈاکٹر منظور
گنج شہیدان میں بچائے کمال کے یاد رکھنے کا سوال ہی پیدا نہ ہوتا تھا۔
’کوٹا نہ فائدہ کا اندیشہ ہی جگر خراب معلوم ہوتا ہے آپ اپنا سارا دیکھ
لیئے۔ خون‘ قادرہ ہر چیز کا امتحان ہونگا جس کے لیے میں پیچی لکھ دیتا ہوں‘
’ہے بیشک کات چھے ماہ سے ہے میرا بخار ایک دو ڈگری سے آگے نہیں جاتا
مہ سے بالکل....‘

’مرامرض لاؤ‘ منظور کی گرجدار آواز سنائی دی۔

’ل چونک پڑا۔‘ سر بروقت چمکا تا ہی، اس نے دبی زبان سے کہا اور
’نہ نہ پاکر خاموش رہا۔‘

’درنے کمال کو کھڑا دیکھ کر اس پر ایک تہرا کود نظر ڈالی۔ کھا جانے والے
’کہا ہی چاہتا تھا کہ ’دوسرا مریض‘ اندر آگیا منظور نے ایک طائرانہ
’ارنی خط پر ڈالی اور نرمی سے کہا ’جائیے بھائی جھٹکا دوسرا مریض آچکا ہے۔‘
’باوہل ناخوشہ داپس آیا علاج جاری رہا۔ مہینوں گزرتے گئے۔ یہاں تک
’نے جواب دیا اور کسی گھن گے ستون کی طرح بستر پر کارہا پس میں اپنی بھی
’وہ جگر اسپتال سے اپنے خون اور قادرہ کے رپورٹ لیتا۔

’کڑ منظور کے گھر چلے جاؤ۔ وہ صبح ۸ سے۔ ایک اپنی خانگی کلینک میں
’نے اس کو پھر مشورہ دیا۔

’نوجاؤں لیکن پتیلیں پے فیس ملنے کون دیکھا؟‘ کمال نے حسرت کہا۔
’چاہا تو سب ہو جائیگا، تم ان چیزوں کی فکر نہ کرو۔‘ ذکیہ بولی۔

’لماں نہ چاہتا تھا کہ ڈاکٹر منظور کے ہاں جلتے لیکن شہ میں اس زیادہ
’نڈانہ تجویز کا رادی کوئی اور بھی تھا۔ ڈچا نہ تھا کہ ڈاکٹر منظور کی
’س کامرض مضبوطی پر چمکا ہی لیکن علاج جاری رکھنا اس کے بس میں

’تھا وہ اپنی زندگی کے شعلے کو بجھتا ہوا محسوس کر رہا تھا مگر تو فرحانا اس کے بس سے
’باہر تھا۔ بجتے ہوئے چراغوں کے لیے تن شکل سے ملتا ہے اس کی زبان کھلتے کھلتے
’رہ گئی۔ ذکیہ کا محبت بھرا نازک سادل کہیں زخمی نہ ہو جائے۔ اب تو اس کو اپنی محبت
’سے زیادہ ذکیہ کی دلداری مطلوب تھی۔ اس نے یہ نکتہ سمجھنے کی رحمت نکلی کہ ذکیہ
’جبیر کا کونسا گہنہ ملیں گے کہ اس کو پتیلیں پے رہی ہئی لکھر کے خرچ میں کس کس کا
’پیٹ کاٹ کر رہا۔ یہ جوڑا ہی تفصیل نہ جاننا ہی بہتر تھا اس لیے اس نے خاموشی
’سے نوٹ جیب میں ڈالے اور کلینک کی طرف چل چلا۔

’ڈاکٹر منظور نے اس کو دیکھتے ہی پہچان لیا اور نرمی سے ہدیہ کی کھٹک اس کا متنازع شروع
’کیا بعض کئی بار بھی۔ ٹھہر بیٹ لگایا، زبان دیکھی، آنکھوں کی رنگت کا معائنہ کیا اور دس
’تک پٹکے اندر وئی اعضا کا معائنہ کرتا رہا۔ کئی بار اس نے لمبی لمبی سانس لینے کے لیے کمال
’سے کہا اور ہر بار وہ کانوں میں لگے ہوئے آل کی آواز کو بغور سناتا رہا معائنے کے بعد وہ چند
’لمحوں تک کچھ سوچتا رہا اور پھر دبی زبان میں بولا ’مسکمال! مجھے آنسوں ہلکا پکڑاؤں شک
’حد سے تجاوز کر چکا ہے۔ آپ کے پیٹ میں بایں طرف پھوڑا ہے جس کی وجہ سے مسلسل بخار
’شکلے لب سولے آپریشن کے کوئی چارہ نہیں ہے آپ فوراً اسپتال میں داخل ہو جائیے۔‘
’کمال کے دل پر ایک چمکا سا لگا، حالانکہ وہ صبح تھیں کے لیے مدتوں پہلے
’تیار تھا۔ موت اس کو سانسے کھڑی ہوئی نظر آئی ’اخلاقی جرأت کچھ اور بڑھ گئی اس نے
’کہا ’آج جو بھی بار حضور کی خدمت میں حاضر ہوا ہوں پہلی بار جانتے نزلہ رکام۔‘
’میں تو آج پہلی بار آپ کو دیکھ رہا ہوں۔‘ منظور نے کہا۔

’’جی ہاں میں آپ کی برائیتوں کی کلینک میں نہیں مگر کئی اسپتال میں حاضر ہوا تھا۔‘
’’خبر وہاں پر لوگوں کو یاد رکھنا میرے لیے بڑا مشکل ہے۔ خدا نے آپ کی بروقت
’’رہنمائی کی اور آپ پہلے چلے آئے ٹھیک تھا۔ یہ پرچہ لیجئے ہی اسپتال میں داخل ہو جائیے۔‘
’’آپریشن روم میں موت کا سا بھیاں تک تاٹا طہاری تھا۔ سفید اور بڑا رخ ہاں ک۔‘
’’میں سوں ڈاکٹروں پر وحوں کا سا گمان ہوتا تھا ان سب کا تھیزی سے کمال کے پیٹ پر
’’مرحی کر رہے تھے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ انڈ کمال اور باہر ذکیہ سکرانے عالم میں ہیں۔
’’اگر بار بگلاں کے دیکھ سے آپریشن دیکھتا تھا۔ وقت خدا جلے کتنا صرف ہوا لیکن ذکیہ



خاموشی سے کمال کے پاس آئے۔ ذکیہ نے بیتابی سے پوچھا ”میں نہیں ہوئی؟“
”خدا کی مرضی کے آگے انسان بے بس ہو، میں جی! آپ صبر کریں
وقت اٹل ہو۔“

”تو کیا آپریشن ناکام ہو گیا؟“ اظہار نے دل کی دھڑکنوں پر قابو پاتے ہوئے
”آپریشن تو بالکل کامیاب، لیکن خون زیادہ نکل جانے سے دل تھ
”کاش بلڈ بینک ٹھکانی خون ہوتا تو کمال کی جان بچائی جاسکتی تھی۔“ اظہار نے کہا

رضیہ اور اظہار کو یہی معلوم ہوا کہ کئی سال بیت گئے۔ ڈاکٹروں نے جلدی جلدی پیٹ
کے زخم پر نائکے لگائے اور کمال کو اسٹریچر پر لٹا دیا۔ ”آپریشن بہت کامیاب
رہا، ایک نرس نے خوشخبری سنائی۔ ذکیہ کا چہرہ دمک اٹھا۔“ پیٹ سے ہم کامیابی
کے ساتھ پھوٹا نکال ڈالا۔ دوسری نرس بولی۔ ڈاکٹروں نے اپنے رنگے ہوئے ہاتھ
دھوئے اور دس منٹ سستانے کے لیے چلے گئے۔ اتنے میں دو وارڈ بوائے اسٹریچر
آپریشن روم سے نکلے۔ ذکیہ رضیہ اور اظہار جن کے چہروں پر سکون کی لہریں تھیں،

برنیکس

درد سر، نزلہ و زکام، سینہ کی جکڑن، گلے کی خرابی، کھانسی، عصبی دردوں مثلاً
عرق النساء، نقرس اور جوڑوں کے دردوں، چوٹ لگ جانے، موج آجانے اور
مختلف تکلیفوں کو رفع کرنے کی ایک مؤثر دوا۔

برنیکس کی امتیازی خصوصیات

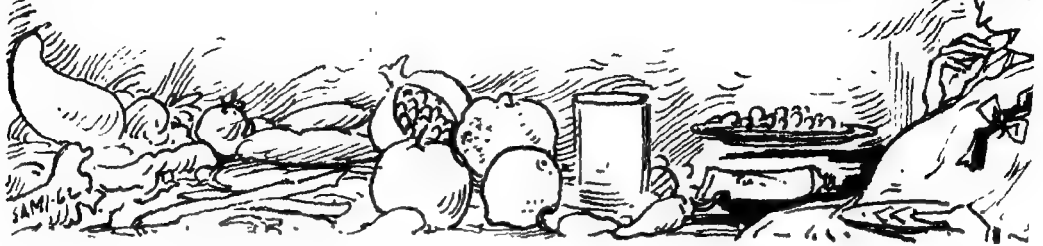
”برنیکس“ کے اجزا گھٹیا درجہ کے روغنی اور چپ چپے نہیں ہیں بلکہ تحقیق اور وسیع تجربات کے بعد ایسے اجزا سے تیار کیا
گیا ہے کہ لگاتے ہی جلد میں جذب ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ برنیکس کی یہ بھی خصوصیت ہے کہ خالص قدرتی موسم کو کثافتوں سے
پاک کر کے اس میں ایسے لطیف روغنیات ملائے گئے ہیں جو اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتے۔

برنیکس دو طرح عمل کرتا ہے، ایک یہ کہ جلد میں جذب ہو کر مرض کے مقام تک فوراً پہنچ کر سکون و آرام پہنچاتا ہے، دوسرے یہ کہ
جلد کی ہلکی سی گرمی پا کر اس سے خاص قسم کے لطیف بخارات آزاد ہوتے ہیں جو نہ صرف ناک اور دماغ کو کھول دیتے ہیں بلکہ
سانس کی نالیوں میں پہنچ کر بلغم کو اکھاڑ دیتے ہیں اور سینہ کو صاف کر دیتے ہیں۔ ان ہی بخارات سے سخت سے سخت درد سر
دیکھتے ہی دیکھتے ختم ہو جاتا ہے اور تکلیف دہ کھانسی جاتی رہتی ہے۔

نچے بچوں کے نزلہ و زکام، سینے کی جکڑن، پسلی چلنا اور کھانسی، حتیٰ کہ کالی کھانسی تک میں صرف برنیکس ان کے سینے اور گلے پر
مٹی دینا کافی ہے۔ برنیکس کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کے اجزا اور ان کے اخراجات سخت سے سخت گرمی اور سخت سے
سخت سردی میں بھی قائم رہتے ہیں اور دواؤں میں یہ خصوصیت نہیں پائی جاتی۔

برنیکس کی ایجاد کے بعد دقیا نوسی قسم کے مارش کے تیلوں، مرہموں، پلٹسوں اور لیپوں کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔
برنیکس ان سب کی ترقی یافتہ اور انتہائی مؤثر صورت ہے۔

حاملہ عورتیں کھانے پینے کی عجیب و غریب خواہشات



کے استعمال سے حاملہ کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور کسی قسم کی بُری علامت ظاہر نہیں ہوتی۔

انسانوں میں حمل کے عوارضات کے ایک مشترک اعدام پہلو کی نمونہ ڈاکٹروں اور عوام نے ابھی تک کما حقہ مسجدگی سے توجہ لے رہے۔

ان خواہشات کا تفصیلی جائزہ بہت کم لیا جاتا ہے اور ان خواہشات کی نوعیت کی طرف بہت کم توجہ کیا جاتا ہے لیکن جب بی بی نے حاملہ عورتوں کے پروگرام میں ان عجیب خواہشات کا ذکر کیا تو اس میں سامعین سے کبھی درخواست کی کہ وہ اپنے اپنے تجربات لکھ کر بھیجیں۔

یہ وہ خواہشات ہیں جو حاملہ عورتوں میں ناقابل خوردنی اور بی اشتیاق کھانے کے لیے پیدا ہوتی ہیں۔ آخر ایک حاملہ عورت بے تحاشہ پتھر کا کولہ، ملتان میٹھی، دانوں کی پیسٹ یا پوٹین کھانا یا خصوصی غذاؤں کی خواہش کرتی ہے جتنی کہ خشک اور کچا اناج ہستی، صرف اس لیے کہ وہ ایک بچے کو جنم دینے والی ہے اور ایسی رتی علامت کو راز یا شرم کی بات سمجھا جاتا اور اس کا مذاق اڑایا جاتا ہو۔

اس سلسلے میں ۱۴ خطہ طومورل ہونے، جن میں سے ۹ خطوں میں ۸۲۰ حاملہ عورتوں کا ذکر کیا گیا تھا جن میں ۹۱ اشتیاق کی خواہشات ہمارے کی گئی تھیں۔ ان میں سب سے زیادہ تناسب پھلوں کی خواہش کا تھا۔ جن کا تناسب کل تعداد میں سے ۲۶ تھا۔ ۱۰۵ میں مختلف ترکاریوں کے استعمال کی خواہش کا پتہ چلتا ہے اور بقیہ ۸۹ میں غیر غذائی اشیاء کے کھانے کی خواہش کا۔

طبی نصاب کی کتاب میں اس موضوع سے خالی ہیں اور حاملہ کے لیے ہدایات کے کتابچوں میں بھی اس کے متعلق کچھ ہدایات نہیں پائی گئی ہیں۔ کسی نہ کسی دور میں کم از کم تین عورتوں میں سے دو عورتیں ضرور اس عجوبہ کاری کا شکار ہوتی ہیں۔ اگر ان خواہشات کو رد کرنے کے لیے لیا جاسکتا تو اتنا تو کیا جاسکتا ہے کہ لوگوں کو بتایا جائے کہ اس میں طبعی یا دوسروں کے لیے معترض ہونے کی کوئی بات نہیں ہے۔

سب سے زیادہ جس پھل کے کھانے کی خواہش ظاہر کی گئی وہ ترش سیب ہے۔ اس کے بعد نارنگی اور لیموں کا نمبر آتا ہے۔ ترکاریوں میں سے کھجور، کوئی ترکاری ہوگی جو حاملہ عورتوں کی خواہشات کے ذیل میں نہ آتی ہو۔ تقریباً تمام عورتیں ان کو کچا کھانے کی خواہش رکھتی ہیں۔ مردہ غذاؤں میں سے جو چیزیں سب سے زیادہ پسند کی جاتی ہیں، ان میں مٹھائیاں، چاکلیٹ، مٹھے اور چٹنیاں، گھمسی، انڈوں کے پتے، کچا چاول، مکنا، جوار، جی، جو، رائی کا سفوف، انڈے کا سفوف اور مصالحوں میں رائی، ادک، مرچ، دارچین اور ٹوٹیں شامل ہیں۔

ان خواہشات کی شدت کی وجہ سے عورتوں کو اپنے اور بچہ کی برائی نہیں لگتی کہ وہ کسی وجہ سے ایک بُری خواہش میں مبتلا ہو گئی ہیں اور بچہ سے چھپا کر اپنی خواہشات کو پورا کرتی ہیں اور خیموں ڈاکٹر ملے کا تذکرہ نہیں کرتیں اور اپنے شوہروں تک سے چھپاتی ہیں۔

عورتوں کی ایک خاص، بُری تعداد میں صابن کھانے کی خواہش ہوتی ہے اور تیز سے تیز صابن استعمال کیا جاتا ہے۔ دوسری کھانے کے ناقابل اشیاء میں دانوں کی پیسٹ، ترن، صاف کرنے کا سفوف، دیوار

دوسری عورتیں جو خود بھی ان شدید خواہشات کا تجربہ رکھتی ہیں۔ لیکن ایسی خواہشات کا مضحکہ اڑاتی ہیں۔ طبی طالب علم کے لیے دل چاہی کا موضوع ہے کہ کھانے کے ناقابل اور نقصان دہ چیزوں

ہمدردی کے خریدار صاحب!

خط و کتابت کرتے اور چندہ روانہ کرتے خریداری نمبر ضرور تحریر فرمایا کیجیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے سے تعمیل میں دقت اور دیر ہوتی ہے۔ خریداری نمبر ہمارا (ریسر) پر لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ پیشا ہوا آپ کو

اگر آپ کو اپنا پتہ تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطلاع تاریخ تک مل جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلاع آئندہ ماہ کا رسالہ سابقہ پتہ پر جائے گا اور آپ کو اس نہیں پہنچ سکے گا، کیونکہ ۵ تاریخ تک آئندہ ماہ کے لیے تمام پتے تیار اور چسپاں کر دیے جاتے ہیں۔

اگر آپ ہم کو اپنا چندہ منی آرڈر سے روانہ کریں: ڈاک خانہ منی آرڈر ہمیں روانہ کر دیجیے اس طرح منی آرڈر کو کیے بغیر ہم رسالہ جاری کر دیں گے اور آپ انتظار کی زحمت اسی طرح اگر آپ وی پی سے رسالہ منگواتے ہیں تو وی واپس کر دیجیے تاکہ ہم آپ کے نام رسالہ وی پی کی رقم کا انتظار کیے بغیر جاری کر سکیں۔

ہر ماہ انتہائی احتیاط کے ساتھ تین مرتبہ پتے بعد رسالہ آپ کو روانہ کیا جاتا ہے۔ اگر پھر بھی رسالہ آپ ہر ماہ کی ۵ تاریخ تک مطلع کر دیا کیجیے تاکہ آپ کو دوبارہ کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس کے بعد عموماً رسالہ ختم ہو جاتا ہے۔

معتمد

ادارہ مطبوعات،

کراچی

کا بلاسٹر دیکھیں یہ اتنا مقبول نہیں ہے جتنا عام طور پر سمجھا جاتا ہے (مٹی اور چاک شامل ہیں)۔

کافی، چار کی پتی، کوئلہ، کوئلہ کی گرد، کوک، تارکول، سفیدی کرنے کا چونا، پرافین، دھاتوں کی پالش بھی اس فہرست میں شامل ہیں۔ کچھ عورتیں نے اقرار کیا کہ ان میں کتے کے بسکٹ کھانے کی بھی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ عام طور پر حاملہ عورتیں ان غذاؤں اور خوشبوؤں کو ناپسند کرنے لگتی ہیں جن کی طرف عام حالات میں بہت رغبت رکھتی ہیں۔ ایسی چیزوں میں چار، گوشت، تمباکو نوشی اور کافی بھی شامل ہیں بغیر معمولی خواہشات رکھنے والی تین عورتوں میں سے ایک ضرور اس قسم کی ہوتی ہے۔

بعض حاملہ عورتوں میں ایک ہی محل میں بالکل مختلف قسم کی چیزوں کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر محل کے موقع پر ایک ہی قسم کی چیزوں کی خواہش پیدا ہو۔

آخر حاملہ عورتوں میں یہ خواہشیں کیوں رونما ہوتی ہیں؟ حقیقی اسباب کے بارے میں ماہرین کی رائے مختلف ہیں۔ اگرچہ یہ تسلیم کرتے ہیں کہ یہ خواہشیں بالکل طبعی اور فطری ہوتی ہیں۔ کھانے کے ذوق اور خوشبو کی پسند میں معمولی تبدیلیاں اور کھانے میں امتیازی صورتیں تو تقریباً ہر حاملہ عورت میں پائی جاتی ہیں۔ یہ بات عام طور پر حمل کی ابتدا میں پائی جاتی ہے اور عام افعال الاعضاء کے توازن کا ایک جزو ہے۔ اس کے علاوہ حمل کے دنوں میں بدن کو مخصوص ہارمونی توازن کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

جسمانی ضروریات

بعض معلقہ کچھ ہیں کہ یہ خواہشات جسم کی شدید ضرورت کی آئندہ دار ہوتی ہیں۔ شاید بچے کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے۔ لیکن یہ سمجھنا مشکل ہے کہ بچے کو تارکول، صابن یا پیرول کی اپنے نشوونما کے لیے کیا ضرورت ہو سکتی ہے۔

دوسری طرف ترش پھل، کچی ترکاریاں، دالیں اور چاک وغیرہ ایسی چیزیں ہیں جن کی جنین کو حیاتین یا معدنی اجزاء کی فراہمی کے لیے ضرورت ہو سکتی ہے اور ان چیزوں کی بہم رسانی کے لیے قدرت ماں میں طبعی طور پر ہاضمہ مدت کے لیے ان کے کھانے کی غیر معمولی خواہش بھر کا دیتی ہے۔

یہ علامات قطعی طور پر صحت کی خرابی یا غذا کی کمی پر دلالت نہیں کرتیں۔ اب لوگوں کو یہ بات سمجھ لینا چاہیے کہ حاملہ کی اس قسم کی خواہشات میں کوئی عجیب بات نہیں ہے اور عورتوں کی ان خواہشات پر ان کو چڑا لے یا شرمندہ کرنے کی روایت کو چھوڑ دینا چاہیے۔



ہو اور کئی لحاظ سے اس سے بہتر ہے۔ بناتی غذا ہونے کی وجہ سے یہ گوشت کی طرح بیج دماغ نہیں ہر ایک دماغ خصوصاً بصارت کو تقویت دینے کے لیے بے مثل ہے۔ پاکستان میں گوشت کی کمی ہو اور سورج مکھی کے بیج گوشت کے بہترین قائم مقام ہیں۔

سورج مکھی کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں جن پر میسر میں خصوصیت کے ساتھ بڑے انہماک اور اہتمام کے ساتھ ریسرچ ہو رہی ہے۔ سورج مکھی کی اقسام کو پودے کے قد کے اعتبار سے تقسیم کیا جاتا ہے۔ بڑی مقدار میں تیل حاصل کرنے کے لیے چھوٹے قد کی قسم کو بہترین خیال کیا جاتا ہو اور ان کو کاشت کرنا بھی آسان ہو۔ بیج میں نصف تو چھلکا ہوتا ہو اور نصف بیج یا گری، جس کو غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں حسب ذیل تناسب کے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں:-

اجزاء	پورٹنم	مغز
پوست	۴.۶%	۰.۰۰
گری یا مغز	۵۲%	۰.۰۰
رطوبت	۹.۶%	۲.۵%
روغن	۲۴.۴%	۲۱.۵%
مواد لحمیہ	۱۹.۱%	۲۴.۴%
ریبے	۱۴.۹%	۱%
کابری مواد	۲۱.۲%	۲۱.۵%
ارضی مواد	۳۰.۱%	۲.۵%

بلند تناسب سے معلوم ہوتا ہو کہ اس میں معدنی اجزاء کی بھی فراوانی ہوتی ہو۔ اس کے حیاتیات کے متعلق ایسی ہیں کچھ زیادہ نہیں معلوم ہو رہی ہیں۔ پکھلنے سے اس کے مادہ لحمیہ کی طاقت کچھ گھٹ جاتی ہو مضم ہونے کے اعتبار سے تخم

حس ملکوں میں گوشت کی کمی ہو وہاں نباتی اشیاء میں ایسی چیزوں کی تلاش ہو جو گوشت کی قائم مقام ہو سکیں اور ان سے عام غذا میں ضروری مادہ کی پوری کی جاسکے جو کہ عام طور پر گوشت اور اندروں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ سورج مکھی کے بیج کو بہت اہمیت دی جا رہی ہو۔ آنکھ کی اور بیماری میں اسٹلف کے لیے سورج مکھی کے فوائد تعریف سے بالاتر ہیں لیکن اس کے اندر جو پروٹین پائی جاتی ہے اس کی اہمیت بھی کچھ کم ہو چنانچہ غذا کی حیثیت سے سورج مکھی کے بیجوں کو بڑی اہمیت دی جا رہی ہے۔ سورج مکھی کی تحقیقات میں پیش پیش ہو سورج مکھی کے بیجوں میں ہی مقدار میں ہوتا ہو اور بڑی اچھی قسم کا ہوتا ہو۔ غالباً یہی روغن بصارت میں طور پر مفید ہو۔ اس کے علاوہ اس میں حیاتین اور معدنی نمکیات مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں مواد لحمیہ کی ایک پتھیزین (METHIONINE) بڑی مقدار میں پائی ہو جو عام طور پر دوسری نباتی غذاؤں میں نہیں پائی جاتی۔

سورج مکھی کا پودا غالباً ابتداءً میکسیکو سے سوھوئیں صدی میں اور بتدریج مشرقی یورپ میں ایک اہم فصل شمار ہونے لگا۔ خصوصاً حال میں ارجنٹائن میں اسے بڑی اہمیت دی جا رہی ہو۔ کہا جاتا ہو کہ اس کی روسی نوآباد کاروں نے اس کی کاشت کو بڑا فروغ دیا ہے۔ اس کی سب سے زیادہ کاشت ہوتی ہے۔ اس کے بعد ارجنٹائن کا میسرے اور چوتھے نمبر پر ہنگری اور یوگوسلاویہ آتے ہیں۔ امریکا اس کی کاشت کی طرف توجہ دے رہا ہو لیکن ہمیں نہیں معلوم کہ یہ بھی اس نہایت قیمتی اور بہت ہی ضروری غذائی ماخذ کی طرف توجہ دے رہا ہو۔ اگر نہیں کی گئی ہو تو اس کی طرف شدید توجہ کی ضرورت ہو۔ سورج مکھی مواد لحمیہ کی فراوانی کی وجہ سے گوشت کا قائم مقام

کا پلاسٹر (لیکن یہ اتنا مقبول نہیں ہو جتنا عام طور پر سمجھا جاتا ہے) مٹی اور چاک شامل ہیں۔

کافی، چار کی پتی، کونسلہ، کونسلہ کی گرد، کوک، تارکول، سفیدی کرنے کا چونا، پرافین، دھاتوں کی پائش بھی اس فہرست میں شامل ہیں۔ کچھ عورتیں نے اقرار کیا کہ ان میں کتے کے بسکٹ کھانے کی بھی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ عام طور پر حاملہ عورتیں ان غذاؤں اور خوشبوؤں کو ناپسند کرنے لگتی ہیں جن کی طرف عام حالات میں بہت رغبت رکھتی ہیں۔

ایسی چیزوں میں چار، گوشت، تمباکو نوشی اور کافی بھی شامل ہیں بغیر معمولی خواہشات رکھنے والی تین عورتوں میں سے ایک ضرور اس قسم کی ہوتی ہے۔

بعض حاملہ عورتوں میں ایک ہی محل میں بالکل مختلف قسم کی چیزوں کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر محل کے موقع پر ایک ہی قسم کی چیزوں کی خواہش پیدا ہو۔

آخر حاملہ عورتوں میں یہ خواہشیں کیوں رونما ہوتی ہیں؟ حقیقی اسباب کے بارے میں ماہرین کی رائے مختلف ہیں۔ اگرچہ یہ تسلسلیم کرتے ہیں

کہ یہ خواہشیں بالکل طبعی اور فطری ہوتی ہیں۔ کھانے کے ذوق اور خوشبو کی پسند میں معمولی تبدیلیاں اور کھانے میں امتیازی صورتیں تو تقریباً ہر

حاملہ عورت میں پائی جاتی ہیں۔ یہ بات عام طور پر حمل کی ابتدا میں پائی جاتی ہو اور عام افعال الاعضاء کے توازن کا ایک جزو ہے۔ اس کے علاوہ حمل

کے دنوں میں معدن کو مخصوص ہارمونی توازن کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

جسمانی ضروریات

بعض معلق کہتے ہیں کہ یہ خواہشات جسم کی شدید ضرورت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ شاید بچہ کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے۔ لیکن یہ سمجھنا مشکل ہے کہ بچہ

کو تارکول، صابن یا پتھر کی لپٹے نشوونما کے لیے کیا ضرورت ہو سکتی ہے۔ دوسری طرف ترش پھل، کچی ترکاریاں، دالیں اور چاک وغیرہ ایسی

چیزیں ہیں جن کی جنین کو حیاتین یا معدنی اجزاء کی فراہمی کے لیے ضرورت ہو سکتی ہو اور ان چیزوں کی بہم رسانی کے لیے قدرت ماں میں طبعی طور پر عارضی تدبیر

کے لیے ان کے کھانے کی غیر معمولی خواہش بھر کا دیتی ہے۔ یہ علامات قطعی طور پر صحت کی خرابی یا غذا کی کمی پر دلالت نہیں کرتیں۔

اب لوگوں کو یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ حاملہ کی اس قسم کی خواہشات میں کوئی عیبت بات نہیں ہو اور عورتوں کی ان خواہشات پر ان کو چڑانے یا شرمندہ کرنے

کی روایت کو چھوڑ دینا چاہیے۔

ہمدردی کے خریدار صاحبان

خط و کتابت کرتے اور چندہ روانہ کرتے وقت خریداری نمبر ضرور تحریر فرمایا کیجیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے کے باعث تعمیل میں دقت اور دیر ہوتی ہے۔ خریداری نمبر ہر ماہ اس کا ریمپر) پر لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ لپٹا ہوا آپ کو ملتا ہے۔

اگر آپ کو اپنا پتہ تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطلاع ہر ماہ تاریخ تک مل جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلاع کرنے آئندہ ماہ کا رسالہ سابقہ پتہ پر جائے گا اور آپ کو اس ماہ کا رسالہ نہیں پہنچ سکے گا، کیونکہ ہر تاریخ تک آئندہ ماہ کے رسالہ لیے تمام پتے تیار اور چسپاں کر دیے جاتے ہیں۔

اگر آپ ہم کو اپنا چندہ منی آرڈر سے روانہ کر رہے ہیں تو ڈاک خانہ منی آرڈر میں روانہ کر دیجیے اس طرح منی آرڈر کی وصولی کیے بغیر ہم رسالہ جاری کر دیں گے اور آپ انتظار کی زحمت سے بچیں اسی طرح اگر آپ وی پی سی سے رسالہ منگواتے ہیں تو وی پی سی پر واپس کر دیجیے تاکہ ہم آپ کے نام رسالہ وی پی سی کی رقم وصولی کا انتظار کیے بغیر جاری کر سکیں۔

ہر ماہ انتہائی احتیاط کے ساتھ تین مرتبہ پتے چیک کر کے بعد رسالہ آپ کو روانہ کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی رسالہ آپ کو نہ ملے ہر ماہ کی ہر تاریخ تک مطلع کر دیا کیجیے تاکہ آپ کو دوبارہ رسالہ کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس کے بعد عموماً رسالہ اس کے ختم ہو جاتا ہے۔

معتمد

ادارہ مطبوعات ہمدرد

کراچی



ہر اور کئی لحاظ سے اس سے بہتر ہے۔ نباتی غذا ہونے کی وجہ سے یہ گوشت کی طرح بیج دماغ نہیں ہر بلکہ دماغ خصوصاً بصارت کو تقویت دینے کے لیے بے مثل ہے۔ پاکستان میں گوشت کی کمی ہر اور سورج مکھی کے بیج گوشت کے بہترین قائم مقام ہیں۔

سورج مکھی کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں جن پر میسوریں خصوصیت کے ساتھ بڑے انہماک اور اہتمام کے ساتھ رسیج ہر رہی ہے۔ سورج مکھی کی اقسام کو پودے کے قد کے اعتبار سے تقسیم کیا جاتا ہے۔ بڑی مقدار میں تیل حاصل کرنے کے لیے چھوٹے قد کی قسم کو بہترین خیال کیا جاتا ہر اور ان کو کاشت کنابھی آسان ہر۔ بیج میں نصف تو چھلکا ہوتا ہر اور نصف بیج یا گری جس کو غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں حسب ذیل تناسب کیمیائی اجزا پائے جاتے ہیں۔

اجزاء	پورا تخم	مغز
پوست	۴۰٪	۰۰۰
گری یا مغز	۵۲٪	۰۰۰
رطوبت	۶۰٪	۲۰٪
روغن	۲۲٪	۲۱٪
مواد لحمیہ	۱۶٪	۲۴٪
ریشے	۱۵٪	۱٪
کابئی مواد	۲۱٪	۲۱٪
ارضی مواد	۳۱٪	۳۱٪

بلند تناسب سے معلوم ہوتا ہر کہ اس میں معدنی اجزاء کی بھی فراوانی ہوتی ہر۔ اس کے حیاتیات کے متعلق ابھی ہیں کچھ زیادہ نہیں معلوم ہوا ہر۔ پکالنے سے اس کے مادہ لحمیہ کی طاقت کچھ گھٹ جاتی ہر مضمیم ہونے کے اعتبار سے تخم

ملکوں میں گوشت کی کمی ہر وہاں نباتی اشیاء میں ایسی چیزوں کی تلاش گوشت کی قائم مقام ہو سکیں اور ان سے عام غذائیں ضروری مادہ کی جاسکے جو کہ عام طور پر گوشت اور اندوں سے حاصل کیا جاتا ہر۔ میں سورج مکھی کے بیج کو بہت اہمیت دی جارہی ہر۔ آنکھ کی نباتی میں اضلاع کے لیے سورج مکھی کے فوائد تعریف سے بالاتر ہر۔ اس کے اندر جو پروٹین پائی جاتی ہے اس کی اہمیت بھی کچھ کم ہر غذا کی حیثیت سے سورج مکھی کے بیجوں کو بڑی اہمیت دی جارہی سورج مکھی کی تحقیقات میں پیش پیش ہر سورج مکھی کے بیجوں میں مدار میں ہوتا ہر اور بڑی اچھی قسم کا ہوتا ہر۔ غالباً یہی روغن بصارت پر مفید ہر۔ اس کے علاوہ اس میں حیاتیات اور معدنی نمکیات میں پائے جاتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں مواد لحمیہ کی ایک ذین (METHIONINE) بڑی مقدار میں پائی ہر۔

ام طور پر دوسری نباتی غذاؤں میں نہیں پائی جاتی۔ سورج مکھی کا پودا غالباً ابتداً میکسیکو سے سولہویں صدی میں بتدریج مشرقی یورپ میں ایکل ہم فصل شمار ہونے لگا خصوصاً ہمیں اور جٹائیں میں اسے بڑی اہمیت دی جارہی ہر۔ کہا جاتا ہر روسی نوآباد کاروں نے اس کی کاشت کو ترقی دیا ہے۔ ماسک زیادہ کاشت ہوتی ہے۔ اس کے بعد اور جٹائیں کا رے اور چوتھے نمبر پر ہنگری اور یوگوسلاویہ آتے ہیں۔ امریکا کی کاشت کی طرف خصوصی توجہ کی جارہی ہوگی مگر ہمیں نہیں معلوم کہ اس میں کیا قیمتی اور بہت ہی ضروری غذائی اخذ کی طرف ہر نہیں۔ اگر ہمیں کی گئی ہو تو اس کی طرف شدید توجہ کی ضرورت ہر۔ سورج مکھی کی فراوانی کی وجہ سے گوشت کا قائم مقام

جالتے ہیں اور لائنوں کا ایڈجسٹمنٹ کے ساتھ بڑی مقدار میں ہند
روغنی تیزاب ان اقسام میں سے جو جن کی گیمیا کے روغنیات
بڑی قدر کرتے ہیں اور ان کو صحت کے لیے بہت قیمتی قرار دیتے
ایسا بنیادی روغن ہی جو شراب میں، گردوں اور پتے میں خون کے
موی مادے کے انجماد کو روکتا ہے۔

ایشیا، افریقہ اور جنوبی امریکا کے اکثر ممالک میں مواد
بڑی قلت ہو۔ تخم سورج مکھی کی کاشت سے اس قلت کو آسانی
کیا جاسکتا ہے۔ ہمیں امید ہے، حکومت پاکستان ملکی حالات
سے اس کی کاشت کی طرف خصوصی توجہ مبذول کرے گی۔ گو
جانوروں کی شدید قلت کو اس کی کاشت سے پورا کرنے کی
سے جلد توجہ دی جانی چاہیے۔

سورج مکھی بہت لطیف اور درودھ کی طرح آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور بہت
مزیدار بھی ہوتا ہے۔ اس میں امینو ایسڈ بھی بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس پر
لریج کرنے والوں نے بتایا ہے کہ حیاتیات کی حسب ضرورت مقدار حاصل
کرنے کے لیے تنہا تخم سورج مکھی کا استعمال کافی ہے۔ حیاتیات کی اقسام
میں سے نیاسین اور پینٹو تھینک حاصل کرنے کے لیے یہ سونے ہیں اور تخم
گندم سے بہتر ہے۔ بچوں کی پرورش کے لیے اس کو دودھ کا قائم مقام بتایا جاتا ہے۔
بچوں کو یہ شکر، نمک، مالٹ ایکسٹریکٹ اور کیلیم کاربونیٹ
کے ساتھ دیا گیا تو بہترین نتائج برآمد ہوئے۔ یہ غذا ان ایک سو دس بچوں کو کچھ
جو گائے کا دودھ ہضم نہیں کر سکتے تھے یا سو ہضمی اور جلدی امراض میں
متلا تھے۔ بچوں کو انھیں خوب اچھی طرح آمانا کرکھ کی شکل میں یا آتش جو
کی طرح پکا کر دینا چاہیے۔

مختلف تجربوں سے معلوم ہوا ہے کہ تخم سورج مکھی کا روغن تقریباً سب
سب ہضم ہو جاتا ہے۔ اس میں غیر مشبع روغنی تیزاب بڑی مقدار میں پائے

تاج کمپنی کے انمول ہیرے

بہت آسان صاف انگریزی ترجمہ۔

- ۹۔ قرآن مجید چھ اردو ترجموں کے ساتھ۔ حاشیہ پر تفسیر
تفسیر موضح القرآن۔ دنیا بھر میں ایک نئی چیز بڑی تقطیع۔
- ۱۰۔ قرآن مجید مع انگریزی ترجمہ و تفسیر مولانا عبد الماجد
انگریزی جاننے والے کہتے ہیں یہ ترجمہ و تفسیر بے نظیر ہے۔
- ۱۱۔ قرآن مجید مع ترجمہ اردو انگریزی یک جہاز مولانا
دعوت مارا ڈیوٹیک پکتال۔
- ۱۲۔ قرآن مجید بلا ترجمہ چھوٹی تقطیع سے لیکر بڑی تقطیع
سینکڑوں اقسام، مکمل طباعت۔

- ۱۳۔ پختہ سوسے، یازدہ سوسے، اوراد، دعائیں، دلائل الخیر
مقبول، فضل الطیب اور دیگر بے شمار اسلامی، مذہبی
بچوں اور عورتوں کے لیے اعلیٰ ترین لطیف۔

(مکمل فہرست صفحہ طلب کریں)

تاج کمپنی لمیٹڈ قرآن منزل پو بکس ۵۳

- ۱۔ قرآن مجید مع ترجمہ مولانا محمّد الحسن صاحب مدنی
پر تفسیر مولانا شبیر احمد صاحب مدنی۔ بڑی تقطیع، مکمل طباعت، دورنگ۔
- ۲۔ قرآن مجید مع ترجمہ مولانا اشرف علی صاحب مدنی۔ حاشیہ پر تفسیر
بیان القرآن۔ بیظیر تفسیر اور بے نظیر مکمل طباعت۔
- ۳۔ قرآن مجید مع ترجمہ از شاہ رفیع الدین صاحب مدنی دہلوی۔
حاشیہ پر تفسیر موضح القرآن۔ بیظیر فغلی ترجمہ۔ دیر زبیر مکمل طباعت۔
- ۴۔ قرآن مجید مع ترجمہ از شاہ عبد القادر جیلانی دہلوی۔
حاشیہ پر تفسیر موضح القرآن۔ شاہ عبد القادر کا ترجمہ اور تاج کمپنی
کی طباعت سونے پر ہنگامہ ہے۔

- ۵۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا فتح محمد خاں صاحب مدنی جالندھری
مع ترجمہ از مولانا اشرف علی صاحب مدنی۔ حاشیہ پر
۶۔ قرآن مجید تفسیر بیان القرآن اختصار شدہ۔

- ۷۔ قرآن مجید مع ترجمہ از مولانا عبد الماجد صاحب مدنی بابا
حاشیہ پر تفسیر جلدی۔ تعلیم یافتہ طبقہ کے لیے ایک بے بہا تحفہ۔
- ۸۔ قرآن مجید مع ترجمہ انگریزی۔ از مشر مارا ڈیوٹیک پکتال کی تقطیع



خون لیا گیا اور مریضوں کے جسم میں چڑھایا گیا۔ بعد میں جانوروں کا خون انسانوں کے جسم میں منتقلی کیا جانے لگا۔ کچھ بکری کے بچوں کو اس کام کے لیے موزوں سمجھا جاتا تھا کیونکہ اس وقت تک خون کی مختلف اقسام کا کسی کو علم نہیں تھا۔ کوئی یہ بات نہیں سمجھتا تھا کہ جانور کا خون انسان کے خون سے مختلف ہوتا ہے اور دونوں کو آپس میں ملانا مناسب نہیں لیکن ۱۸۶۰ء میں ماہرین کو یہ راز معلوم ہو گیا اور اس مقصد کے لیے جانوروں کا خون استعمال ہونا بند ہو گیا۔

ان بے احتیاطیوں کی وجہ سے شروع میں بہت سے مریض مرے۔ انتقالِ خون جان بچانے کے بجائے جان لینے کا سبب بن جاتا تھا۔ طب جراحی کی اس صنف میں بہت آہستہ آہستہ ترقی ہوئی۔ ماہرین کو بہت سی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑا۔ اٹھارہویں صدی تک ان کے پاس وہ سوتی بھی نہیں تھی جو ایک انسان کے جسم سے خون کھینچ کر دوسرے کے جسم میں داخل کر دیتی ہے۔ یہ سرنخ انیسویں صدی کے شروع میں ایجاد ہوئی۔

اس کے سوسال بعد ڈاکٹروں کو تندرست آدمی کی شریان سے مریض کی رگ میں خون کو براہ راست منتقل کرنے کا طریقہ معلوم ہوا ایسا کرنے میں کئی سہولتیں ہیں۔ ایک ٹوہرہ خون دینے والے شخص کی شریان میں اتنا دباؤ موجود ہوتا ہے کہ آسانی سے خون مریض کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے دوسرے اس طرح خون میں ہوا بھی نہیں لگتی اور اس کے جم جانے یا اس میں جراثیم داخل ہوجانے کا اندیشہ باقی نہیں رہتا۔

مریض کا رتہ عمل، شروع میں معالجون کو ایک اور دقت یہ پیش آتی تھی کہ بعض مریضوں کے جسم میں خون لیتے ہی غضب کا رتہ عمل پیدا ہوتا تھا اور وہ بے چینی محسوس کرنے لگتے تھے بعض اوقات وہ بے ہوش ہو جاتے

دورانِ جنگ اور سخت حادثات کی صورت میں اکثر ایسا ہوتا ہے ہوں کے جسم سے خون کی بہت زیادہ مقدار خارج ہوجانے کی وجہ کے دل کی حرکت خفیف و کمزور پڑ جاتی ہے اور زندگی کے آثار ناپید تھے ہیں۔ ایسے موقعوں پر ان کے جسم میں تن درست انسان کا خون کرنے سے ان کے جی اٹھنے کا سامان پیدا ہو جاتا ہے۔ اب ہر بڑے میں "بلڈ بینک" یا خون کے خزانے قائم ہیں تاکہ ضرورت کے خون کی تلاش میں وقت ضائع نہ ہو۔

ترقی، پہلی جنگِ عظیم کے دوران میں کتنے ہی زخمی سپاہیوں کے خون داخل کرنے کی ضرورت محسوس کی گئی۔ اس وقت سے طب و اس شاخ میں برابر ترقی ہو رہی ہے لیکن یہ نظریہ کہ ایک انسان کا خون انسان کے جسم میں منتقل کیا جاسکتا ہے، بہت پرانا ہے۔ سب سے پہلے میں لندن کے ایک اسپتال میں ایک مریض کے جسم میں دوسرے انسان کا خون منتقل کیا گیا لیکن اس زمانے میں کمزور مریض کے جسم سے انسان کا خون اس لیے داخل نہیں کیا جاتا تھا کہ اس کو قوت یہ منشا ہوتا تھا کہ مریض کا خراب خون نکال کر اس کے جسم میں تازہ خون بھر دیا جائے!

کچھ عرصے بعد ماہرینِ طب نے بہت سے تجربات کے بعد یہ سیکھا کہ مریض لے کے بجائے اس کے جسم میں اسی جیسا خون شامل کرنے سے بہتر ہوتے ہیں۔ شروع میں بہت سے لوگوں نے اس نئے طریق علاج تک کیونکہ بہت کم لگ اس کام کے لیے تیار ہوتے تھے کہ ان کا کسی دوسرے انسان کے جسم میں داخل کر دیا جائے۔

کا خون: چند بار بعض جرموں کے جسم سے سوزا کے طور پر کچھ

برائیم کش اوویر نے اب یہ صورت ممکن کر دی ہو کہ خون بہرہ
کئی دن، بلکہ کئی مہینوں تک محفوظ رکھا جاسکتا ہو۔ اور اس
پیدا نہیں ہوتی۔

قابل خون کے سلسلے میں دوسری قابل ذکر ترقی وہ ہے جس میں
برے ہوئے آدمیوں کا خون استعمال کیا گیا ہو۔ اس موضوع پر
تسے تجربات ہوئے ہیں۔ بہت سے آدمیوں کو یہ طریق علاج باہمی
بنا پر ناگوار کر رہا لیکن جب موت سامنے آکھڑی ہوتی ہو تو
ہمت فوراً کا فور ہو جاتی ہو۔

مردہ انسانوں کا خون زندہ جانوروں کے جسم میں منتقل کیا
اس کے نتائج حوصلہ افزا ثابت ہوئے تو مردہ آدمیوں کا خون

زندہ آدمیوں کے جسم میں چڑھایا گیا۔ اب تک ہزاروں آدمیوں پر یہ تجربہ
کیے جا چکے ہیں اور انھیں مفید و کامیاب پایا گیا ہے لیکن صرف آن
مردہ انسانوں کا خون استعمال کیا جاسکتا ہے جو عین عالم تندرستی
میں مرے ہوں، مثلاً کسی حادثے سے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ اس طریق علاج کا ہر لمحہ جذبات
سے براہ راست تعلق ہو۔ ممکن ہو بعض آدمی اپنے جسم میں کسی مرنے والے کا خون
منتقل کرانے پر رضامند نہ ہوں لیکن جنگ کی صورت میں اس قسم کے
خیالات کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔ حادثات، آگ سے جلنے اور ایسے ہی
دوسرے نحوس موقعوں پر بھی جب انسان حیات و موت کی کشمکش میں مبتلا
ہو جذبات آرزوئے حیات کے مقابلے میں ماند پڑ جاتے ہیں۔

قلزم ایک ایسی کامیاب دوا ہو جو بیکاری اور آفت کے ہر موقع پر اپنا حیرت انگیز اثر ظاہر کیے بغیر نہیں رہتی۔ ذیل میں اس مشہور و
مقبول عام دوا کی مختصر ترکیب استعمال لکھی جاتی ہو۔

پیشانی پر یاد دے کے خاص مقام پر تھوڑی سی دوا لیکر مالش کریں۔

تھام ۱۔ ایک دو قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ ضرورت ہو تو دن میں دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

درد ۲۔ قلزم کا ایک قطرہ چار قطرے معمولی تیل میں ملا کر کان میں ٹپکائیں۔

درد ۳۔ درد کے مقام پر دوا کی کچھ پیر سے لگائیں۔ ضرورت ہو تو ہندہ منڈکے دفعہ سے دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔

درد ۴۔ آنکھ کے باہر پوٹوں پر دو قطرے مالش کریں۔

تھوڑا سا روغن موم گرم کر کے اس میں چند قطرے قلزم ڈالیں۔ پھر اس کی مالش درد کے مقام پر کرنی چاہیے۔

درد ۵۔ سوئے میں یا سونے کے عرق میں ۳-۴ قطرے ڈال کر لینے چاہییں۔ اگر ضرورت ہو تو ۲-۳ بیس منڈکے بعد دوبارہ استعمال کریں۔

ہقع پر اس دوا کے ۳-۴ قطرے عرق پودینہ یا گلاب میں ملا کر لینے چاہییں۔ ضرورت ہو تو اسے آدھے آدھے گھنٹہ بعد دیتے ہیں۔

پیشانی، انار کا چھلکا تھوڑے سے گلاب یا پانی میں گھس لیں۔ اس میں دو قطرے قلزم ڈال کر پی لیں۔ دن میں تین مرتبہ پی سکتے ہیں۔

نئے ۶۔ انار کے پانی میں قلزم کے دو قطرے ڈال کر پییں۔

درد ۷۔ روغن موم میں چند قطرے ڈال کر گرم کریں اور خوب مالش کریں۔ سرد ہوا سے محفوظ رہیں۔

۸۔ روغن سورنجان میں چند قطرے قلزم کے ڈال کر گرم کریں اور خوب مالش کریں۔ اس کے بعد پٹی باندھ دیں۔

درد ۹۔ کوہرسم کے بخار میں مناسب بڑھ کیتھا استعمال کیا جاتا ہو۔ اگر کوئی بڑھ وقت پر نہ مل سکے تو تین قطرے پانی میں ڈال کر پی لیں۔

جلنا، جو جگہ آگ سے جل گئی ہو اس جگہ قلزم پھر پھر لگا دیں جہاں نفع ہو جائیگی۔ چورٹ، جس جگہ چوٹ لگے قلزم کی مالش کریں۔

خارش کی جگہ قلزم لگائیں۔ اگر تمام جسم میں خارش ہو تو سادہ تیل میں بیسوں کا رس اور قلزم کے چند قطرے ڈال کر مالش کریں۔

نور ۱۰۔ زہر ملا جانور اگر کاٹ لے تو اس مقام پر قلزم لگانا چاہیے۔ اگر زخم سخت آسم کا ہو تو پچھے لگوا کر قلزم لگانا چاہیے اور گھی میں

قلزم ۳-۴ قطرے ملا کر دن میں دو تین مرتبہ دیں۔

زائد طاعون میں بلو پش بندھی دیں دو تین مرتبہ قلزم عرق گلاب میں ملا کر بننا چاہیے۔ طاعون کی گلیٹیوں پر قلزم لگانی چاہیے۔

دورانِ خون کے

حیرت انگیز حقائق

کیا آپ جانتے ہیں کہ :-

- ہمارے خون میں ۳۰ ہزار بے شرا ذرات ہوتے ہیں جن کی تعداد بیکارڈ پر لکھ جانی رہتا ہے یہاں تک کہ کسی ایک سیکنڈ میں ایک لاکھ لاکھ ذرات تم پر گرن کی جگہ نئے ذرات پیدا ہو جاتے ہیں۔
- ہمارا خون ایک لاکھ سال پہلے شراؤں اور دیہاتوں میں ہزار پائنت پریم کے صاف سے گردش کرتا ہے مالاخیا چاندیم میں صوفیہ پائنت خون ہوتا ہے۔
- ہمارے خون کی اقسام اس قدر ریز اور ستھروں کا مجموعہ کے نشان کی طرح ان کی ایک ایک شناخت ملتی ہے۔
- ہمارا خون ہر وقت ہر ایم کے ہر سر پر کار ہوتا ہے۔ اور اس کے نتیجے میں ہر خاندان سے پیدا ہوتے ہیں ان کو ہم سے خارجہ کہہ سکتے ہیں کہ ہر کار کی ہر یادگار ہے ہر کار کا انحصار ہے۔

صافی کے مستقل استعمال سے خون کی اس قدر صفائی ہو کر گئی کہ تقویت پہنچا ہے۔
صافی خون کو فاسباتوں سے پاک کرتی ہے اور اس طرح شرا ذرات
خون اور افزائش کے معالج کو دور کر کے صحت کو برقرار رکھتی ہے۔

صافی

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا

ایرد (دکن) میڈیوسٹر پاکستان

کراچی - لاہور - اسلام آباد - پشاور



طبیعت اور انفرادی مزاج



(حکیم عطار الرحمان)



کے بغیر کوئی شخص یہ اطمینان نہیں کر سکتا کہ وہ صرف مفروضہ تغذیہ بخش اور مقوی و لذیذ غذا ان اپ شتاپ طریقے پر استعمال کر کے بہترین صحت کا حقدار ہو گیا ہو۔

طبیعت اور انفرادی مزاج

ہم سب اکثر مختلف قسم کے زہروں، سرائیوں اور جذباتی مہاجن سے دوچار رہتے ہیں اور اس وجہ سے ہمیں مختلف قسم کے غذائی اجزاء کی ضرورت رہتی ہے اور انفرادی حالات کے تحت ہمیں اکثر خصوصی اشیاء کی ضرورت بھی درپیش رہتی ہے ڈاکٹر ولیمز نے جو کہ غذائیات کے بارے میں عالمگیر شہرت رکھتے ہیں، ایک اہم سوال اٹھایا ہے۔ اس سوال کو طب مشرق میں ہمیشہ سے بڑی اہمیت حاصل ہو بلکہ زبر بحث مسئلہ طب مشرق کے نہایت نمایاں اور اساسی امتیازات میں ہے۔ ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں: ”سب انسان یکساں نہیں ہوتے۔ مختلف لوگوں کو مختلف غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ زمان و مکان اور عمر کے اختلاف سے یہ اختلاف اور بڑھ جاتا ہے۔ یہ بات حقیقت پر مبنی صادق آتی ہے۔ ہر غذا کی حیاتیات گیت و کیفیت میں ایک دوسری سے مختلف اور ممتاز ہوتی ہے۔ بعض افراد کو خصوصیت کے ساتھ مخصوص غذا کی زیادہ احتیاج ہوتی ہے۔ ان کے لیے معمولہ اچھی مغذی غذا کافی نہیں ہوتی یا سفر ثابت ہوتی ہے۔“

ذرا طبائع کے اختلاف کی شدت ملاحظہ کیجیے!

ڈاکٹر موصوف اس حیاتیاتی کیسیا کی انفرادیت ایک مثال سے سمجھاتے ہیں وہ کہتے ہیں کہ میرے محل میں جو ہوں کی ایک تعداد ایسی ہے جن کو کھانے اور دوڑنے بھاگنے کی من مانی آزادی حاصل ہے۔ انہیں مختلف اوقات و

ڈاکٹر روجر۔ ج۔ ویس (ٹیکساس یونیورسٹی۔ امریکا) جو غذائیات پر خیال کیے جاتے اور سند کے طور پر پیش کیے جاتے ہیں اور جو حیاتیات بتدینک ایڈ کے مکشف بھی ہیں جنرل آف کیسیل ایجوکیشن ۶۶ میں لکھتے ہیں کہ تجارتی مقاصد اور غذا کو طویل مدت تک ذخیرہ قابل بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اس میں ایسی چیزیں لازماً شامل جو اس کو مٹرنے سے محفوظ رکھ سکیں۔ ایسی چیزوں کی آمیزش حالات فاضل کا حکم رکھتی ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ اس زمانے میں کوئی شخص ہرگز نہ کر سکتا کہ ہماری غذا اتنی ہی اعلیٰ درجے کی ہو جتنی قدرت سے لے کی صورت میں ہو سکتی ہے۔“

لوگوں کے پاس کوئی ایسا پیمانہ یا جس موجود نہ ہو جس کی مدد سے اور افادیت کو جانچ سکیں اور دانائی کے ساتھ اپنی غذا میں اس کے باوجود اس کے ہتھمل میں بہت فراخ حوصلہ، مشین کے دماغ کی وجہ سے آج کل جسمانی محنت پہلے کے کم کی جاتی ہے اور اکثر لوگ بقدر ضرورت جسمانی محنت نہیں دیتے دلی دوسری مشغولیتوں میں افسادہ کر لیا ہو لیکن ان ست نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر ولیمز کہتے ہیں: ”جسمانی تعطل کی زیادہ تر بے بسی جابری ہے جو جسم کے تدبیر۔ طبیعت۔ کو باگرد رہتی ہے اور طبیعت جسم کی امداد سے قاصر رہتی ہے۔“

کل تغذیہ کا مسئلہ اس سے زیادہ پیچیدہ ہو گیا ہے جتنا فی قسم کی غذائیں جسم کے ہر قسم کے خلیات کے لیے لازمی غذائیں صرف چند خلیات کے لیے ضروری ہیں ڈاکٹر ولیمز کہتے ہیں کہ ہر قسم کی غذا استعمال کی جائے۔ اس

وہ کہتے ہیں کہ انسانوں کے مزاج میں باہم عظیم فرق ہوتا ہے
کیا گیا ہے کہ بعض خامرات کی مقدار مختلف انسانوں میں
ہوتی ہو۔ اکثر ایک شخص کی مقدار خامرات سے دوسرے شخص
تین گنے سے لے کر دس گنا فرق ہوتا ہو اور بعض اوقات سو گنا
بھی زیادہ فرق ہوتا ہے۔ ہر فرد اس حالت کا جس کو ناز
ایک بالکل متساواں اور جداگانہ نمونہ ہوتا ہو۔ جن لوگوں کو
محنت مند لوگ کہتے ہیں، کیلیم اور اینٹی تیزابات کی احتیاج
سے زمین آسمان کا فرق رکھتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو انتخاب کیے بغیر ملحدہ کر لیجیے تو آپ
میں حیاتین الف، حیاتین ج، حیاتین د اور حیاتین
کی احتیاج ایک دوسرے سے صرف کسی قدر ہی نہیں
ہے۔ ایک خاندان میں بھی جملہ افراد کو دوا تو درکنار ایک
موافق نہیں پڑتی۔

ان حقائق سے معلوم ہوتا ہے کہ معاملے میں
کی کتنی اہمیت ہو۔ ایک ہی مرض میں ہر مریض کو ایک ہی
غلط ہو۔ جیسا کہ آج کل ایلوپیتھی کے عاملین کا معمول
موسم اور عمر وغیرہ کے مزاج کا لحاظ رکھنا ایک ایسا
جس کو نظر انداز کر دینے سے بڑی غلطی اور کوئی نہیں

مشروبات میں انتخاب کی پوری آزادی حاصل ہو جو چیز اور پتی وہ چاہیں
کھا سکتے ہیں۔ یہ سب ایک قسم کے چوہے ہیں اور ان کے آباد اجداد بھی
بہت سی نسلوں سے یکساں حالات میں زندگی گزارتے رہے ہیں اور ان کا
ماحول بر لحاظ سے بالکل ایک سا ہے۔ اس کے باوجود ان یکساں چوہوں میں
دیکھا گیا کہ ایک چوہے نے دوسرے کے مقابلے میں سات گنا کم زیاہ کھا لیا
ایک چوہے نے دوسرے کے مقابلے میں ستر گنی شکر کھائی۔ ایک چوہے نے
دوسرے کے مقابلے میں پندرہ گنا زیادہ الکوحل استعمال کیا۔ ایک چوہے نے
دوسرے کی نسبت پینتالیس گنا زیادہ تیز قسم کا خمیر کھایا۔ ایک چوہے نے
دوسرے سے دس مرتبہ زیادہ پیشاب کیا۔ ایک چوہے نے دوسرے کے مقابلے
میں ایک ہزار گنا زیادہ فاسفورس خارج کیا۔ ایک چوہے نے بقدر ایک سو
پچاس فیٹ یومیہ چلائی کے برابر ریاضت کی اور دوسرے نے چھ میل یومیہ
کے برابر۔

ڈاکٹر دیس کہتے ہیں ”ایسی صحت میں کہ چوہے باہم اس قدر اختلاف
رکھتے ہیں، انسان کو جو چوہے کے مقابلے میں بہت زیادہ پیچیدہ جسمانی
نظام رکھتا ہو، کہیں زیادہ باہم مختلف ہونا چاہیے۔“

اختلاف مزاج باعتبار عمر

ہم برابر بچہ لے کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ عمر کے ساتھ ہماری غذا میں
تبدیلی ہونی چاہیے۔ وہ لوگ جو اچھی اور مقوی خوراک پر جوانی میں زندگی
کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں، بہت ممکن بلکہ لازمی ہو کہ وہ غذا انھیں
بڑھاپے میں ماس نہ آئے۔

غذا پر ڈاکٹر موصوف نے ایک اور مضمون لکھا ہے جس کا عنوان
”سہل الحصول لیکن سادہ نہیں“ ہے۔ یہ مضمون رسالہ کیمیکل اینڈ
انجینئرنگ نیوز کے ۹ مارچ ۱۹۵۹ء کے شمارے میں شائع ہوا ہے۔ اس مضمون
میں انھوں نے لکھا ہے کہ ایک مغالطہ آمیز لیکن واضح مشاہدے کی وجہ سے
لوگ طعنہ دیتے ہیں اور غذا کی طرف سے لاپرواہی برتتے ہیں۔ وہ دیکھتے ہیں
کہ ایک بالغ عرصے تک مضمر صحت یا مہلک غذا استعمال کرتا رہا اور اس
میں بظاہر کوئی بُری علامات رونما نہیں ہوئیں۔ اس مشاہدے سے
دھوکا کھانا اٹھا احتیاط کو ترک کر ڈالنا ایک بہت بڑی غلطی ہوگی۔ اس
مضمون میں انھوں نے انفرادی مزاج کے ثبوت میں مزید سائنٹیفک دلائل
پیش کیے ہیں۔

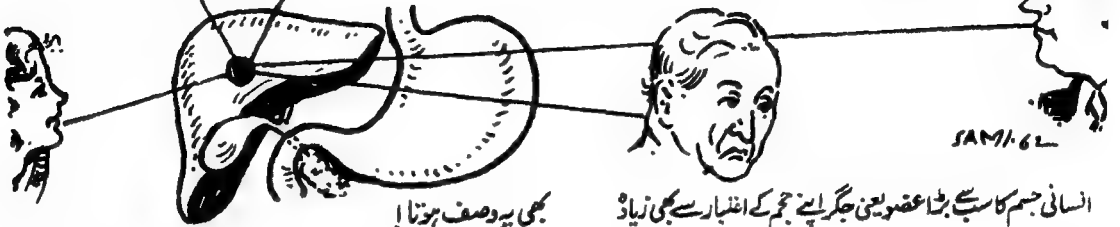
خصوصی مزاج اور اختلاف مزاج کے مزید قاطع دلائل:

فیض قرآن مجید ترجمہ

اردو زبان میں قرآن مجید کے متعدد ترجمے اور تفسیریں موجود ہیں
مولانا محمد جواد الحسن جبکہ بمبئی ترجمہ قرآن اور شیخ
شبیر احمد عثمانی کی جامع اور مکمل تفسیر کی بات ہی ا
معرفت کا ایک عمدہ نمونہ ہے جو کورہ میں بند ہو کر سامنے آ گیا ہے
اور شیخ الاسلام کے نیطیر ترجمہ اور تفسیر کی شان و عظمت کا
مکس بلکہ ان کے ساتھ طبع کیا ہے صفحہ کا طول و فراخ اور حسن
اردو ترجمہ تفسیر کی قلم اتمی جلی ہو کہ بڑی عمر کے لوگ بھی آتے
پڑتے ذیل سے نمونہ کے صفحے مفت منگوا کر
”ماہ کمپنی لمیٹڈ۔ پوسٹ بکس“

پ کا جگر آپ کو کس طرح زندہ رکھتا ہے

جگر کے حیات بخش افعال کے بغیر انسان چند گھنٹوں سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا!



بھی یہ وصف ہوتا ہے
جگر کا محل وقوع: دوسری عجیب چیز انسان میں جگر کا محل وقوع ہے۔ ایسے بڑے عضو کو جسم میں کافی جگہ کی ضرورت ہواور جسم میں اپنی جگہ نکالنے کے لیے وہ اوپر سینہ تک چڑھ جاتا ہے۔ تشریحی چارٹ دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ مرد میں جگر کا بالائی سرپستان تک جا پہنچتا ہے۔ انسان میں جگر کا زیادہ حصہ دائیں طرف ہوتا ہے اور وہ اوپر اٹھ کر دائیں پستان تک وسیع ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ذایاں پھیپھڑا جو کس سطح سے بہت نیچے تک ہوتا ہے جگر اور پسلیوں کے درمیان میں آجاتا ہے اور جگر کا زیریں کنارہ زیریں پسلی کے نچلے کنارے تک ہوتا ہے۔ معالج مریض کے امتحان کے وقت دائیں پسلیوں کے نیچے انگلیاں رکھ کر اوپر کی طرف دبا کر جگر کو محسوس کرتے ہیں۔

جگر کے نو بڑے بڑے کام

۱۔ ذہروں اور اجنبی (ناجنس) مواد کو خون میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔

۲۔ مرکز رابطہ کا کام انجام دیتا ہے یعنی کھائی ہوئی غذا کے لحاظ سے بغیر جسم کی ترکیب ساخت میں طبی کیفیت کو باقاعدہ رکھتا ہے اور جسم میں پانی اور معدنی اجزاء کی سطحوں میں توازن کو برقرار نہیں دیتا۔

۳۔ کاربوہائیڈریٹس (آکسیجن، ہائیڈروجن اور کاربن کے مرکبات) مواد لحمیہ (اقسام پروٹین) روغنیات اور حیاتین کو جمع رکھتا ہے یعنی ان اشیاء کا خزانہ ہے۔

۴۔ خون میں غذائی اجزاء کی سطح کو برقرار رکھتا اور ان میں توازن کو قائم رکھتا ہے، جو کہ کھانے کے اوقات میں سیلاب کی طرح بدنجات جسم

انسانی جسم کا سب سے بڑا عضو یعنی جگر اپنے حجم کے اعتبار سے بھی زیادہ ہی دہم گراہمیت کا حامل ہے۔ یہ طبیعت کا بادشاہ ہے جو عضویاتی نڈول کرتی ہے۔ اگرچہ نشوونما پر بچوں کا دماغ ان کے جگر سے بڑا ہوتا بالغ ہونے تک جگر کا وزن ۳ پونڈ سے لے کر ۴ پونڈ تک ہو جاتا ہے مگر اس کو جسم کے اعضاء میں پہلا درجہ حاصل ہو جاتا ہے۔ تب اگر جسم کی تمام ہڈیوں کو وزن کیا جائے یا جسم کے تمام عضلات کے تولاجائے تو ان کا وزن جگر سے بڑھ جائے گا۔ لیکن حیاتیات کے بری اور ہر عضو کو ایک جداگانہ عضو شمار کرتے ہیں۔

بلکہ کہ جسم میں طحال کی طرح کی پیشی ہوتی رہتی ہے، کیونکہ یہ جسم میں کرنے والے خون کے حجم کو باقاعدہ رکھنے کے لیے اسفنج کی طرح سکوتا رہتا ہے۔ چنانچہ انسان کے جگر میں بھی تو صرف تین اونس خون اور کبھی تین پائونڈ تک۔ جگر میں خون کی مقدار اس امر پر متوفی ہ کے دوسرے حصوں کو فی الوقت کتنے خون کی ضرورت ہے۔

جگر کے حیات بخش وظائف کا اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے جو کہ بغیر حیوان زیادہ سے زیادہ چند گھنٹوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔ بالکل اس اور تعصم و تعدیل جگر کا بنیادی کام ہے اور اپنی اس نفلت کی وجہ سے اس میں تازہ نمود تخلیق نو کی عجیب و غریب پائی جاتی ہے۔

اگر انسان یا کسی دوسرے بڑے جانور کے کسی عضو کو قطع کر دیا جائے ان مستقل ہوتا ہے یعنی کٹا ہوا حصہ پھر تیار نہیں ہو سکتا لیکن اس میں نہیں ہے۔ اگر اس کا ایک حصہ کاٹ دیا جائے تو بہت جلد نئی جگہ لے لیتی ہے۔ کاش اگر دست دیا اور انکھوں وغیرہ میں

میں داخل ہوتے ہیں اور اس طرح جسم کی مشین کو باقاعدہ اور مستحکم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

۵۔ فضلات کو بدن کی مشین سے خارج کرتا ہے مثلاً خون کے مستعمل فضلات کو دفع کرتا ہے یا کو لیٹشرول (خون کے مومی مادہ) کو پختا کر خون صاف کرتا ہے۔

۶۔ نظام مناعت میں مدد دیتا ہے جس کا کام سرایتوں سے جسم کی حفاظت ہے۔

۷۔ خون کے نظام انجام دینے میں ایک لازمی ربط کا فعل انجام دیتا ہے۔

۸۔ صفرا پیدا کرتا ہے جس کی روغن کو ہضم کرنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔

۹۔ ایک حیاتیاتی درکشاپ (کارخانہ) ہے جہاں بہت سے ضروری مرکبات تیار ہوتے ہیں مثلاً خاملات (اینزائمز) جن سے زندگی کے افعال سرانجام پاتے ہیں۔

جگر دھریوں سے جسم کی مضرت رساں مواد کے حملہ سے دربان کی طرح حفاظت کرتا ہے۔ اولاً جگر ایسی جگہ واقع ہوا ہے کہ اس طرح جسم سے جڑا ہوا ہے کہ غذائی نالی سے جو مواد خون کے چھنے میں داخل ہوتا وہ پہلے جگر میں داخل ہوتا ہوا اور اس کے بعد دوسری ساختوں میں پہنچتا ہے۔

اس انتظام کو بجا طور پر بانی دوران خون کہتے ہیں کیوں کہ یہ درحقیقت جسم کا دروازہ ہے۔ اس طرح اس تمام مواد کی جانچ پڑتال کرتا ہے جو منہ سے ہاضمے کی نالی کے ذریعے جسم میں داخل ہونا چاہتا ہو۔

اور جسم کے اندر جو ہر لیے مواد داخل ہوتے ہیں وہ مثبت طور پر ان کی اصلاح کرتا ہے۔ جگر کے اس بے مثال وصف کو بطلان سمیت (DETOXIFICATION) کہتے ہیں یعنی یہ بہت سی اقسام کے مضرت رساں مواد کو بے اثر یا بے ضرر بنا سکتا ہے۔ جیسے کہ زہریلے دوائیں۔

جراثیم کو محصور کرنا: ثانیاً جگر کا کام جراثیم، ناجنس مواد اور فضلات کو جو غذائی نالی سے داخل ہوں، اپنی حراست میں لے لینا ہے۔ یہ کام جگر ساکن خلیات (خلیات ثابتہ) کے ذریعے جو جگر کی عروق دمویکی اندر فی سطح سے ملتی ہوتے ہیں، انجام دیتا ہے۔

یہ خلیات ناجنس مواد کو محاصرہ میں لے کر بلاک اور تباہ کر ڈالتے ہیں۔ ان خلیات کو کیفر کے خلیات کہتے ہیں کیونکہ ان کو جرہمی کے مشہور ماہر تشریح البدن کیفر نے دریافت کیا تھا۔ یہ انیسویں صدی کے نصف

آخر کی کثیر دریا فتلی میں سے ایک اہم دریافت ہو۔ جارجب کئی کاغذ خون کے سفید دانوں کے فعل سے ملتا جلتا ہو لیکن یہ غلیظ فضلات زہریلے مواد کی تلاش میں گھومتے رہنے کے بجائے اپنی ہی جگہ پر قائم فاسد مواد کو جو ان کی زمین آئے چلتے رہتے ہیں اور ٹھپ کر جاتے ہیں جگر کا دوان خون بانی جس کو ہم پہلے بیان کر چکے ہیں، جگر کو خود سے باہمی رابطہ رکھنے میں مدد دیتا ہے کیونکہ وہ تمام غذائی اجزاء، معدنی غذائی نالی سے باب الکید ہی کے راستے جگر میں آتے ہیں اور اس طرح جگر ان کی خبرست مرتب کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ایک انتہائی مثال سے اس ارتباط باہمی کی شرح کی جاسکتی ہو۔

فرض کیجیے ایک شخص مواد لحمیہ بکثرت استعمال کرتا ہے۔ مثلاً بغیر چربی کا گوشت کھاتا ہے اور اگر وہ یہ غذا حد اعتدال سے زیادہ کھا تو وہ قریب ہو جائے گا اور یہ قریبی اس کو جسم میں چربی کے ذخیرے کے ذریعے

سے حاصل ہوگی۔ دوسرے الفاظ میں جو مواد لحمیہ اس نے استعمال کیا چربی میں تبدیل ہو گیا۔ کیونکہ زائد حرارے ہی شکل میں جسم میں جمع ہونے والے مواد لحمیہ کو تیار کرتا اور اس کو ذخیرہ کرتا ہے ہوتی، جو جس کا کام بہت ہے ہوتا ہے۔ گویا یہ حیاتی کیمیا کا ایک کارخانہ ہے جس میں مواد لحمیہ (پروٹین) روغنیات اور کاربوہائیڈریٹس ہنگامی اور لحالی ضرورت مطابق ایک دوسرے میں تبدیل کیے جاتے ہیں۔ جب تک انسان مواد لحمیہ استعمال کرتا رہتا ہے جس میں اینوائسٹریز میں ہوتے ہیں تو وہ کافی چربی استعمال کرتا ہے جس سے بنیادی روغنی تیزابیات پیدا ہوتی ہیں اور اس کو حراروں یا غذائی توانائی کی مناسب رسد بہم پہنچتی رہتی ہے۔ جسم تمام غذائی اجزاء کے تناسب کو درست اور ٹھیک بٹھا کر ہے اور زیادہ تر یہ کام جگر کی مشین کے ذریعے سے انجام پاتا ہے۔

کی بہت سی اقسام میں سے جو جگر غذا سے تیار کرتا ہے ایک ہوتی ہے جو سرایتی امراض سے مدافعت کی اساس جتیا کرتی ہے۔ پروٹین کو "گاما گلوبولن" کہتے ہیں۔ یہ پروٹین مامون اجسام سے اور امراض کے خلاف قدرتی مدافعت میں ان کا بڑا حصہ

مختلف اقسام کی سرایتوں کے خلاف مدافعتی محاذ کو برقرار رکھنے کا موجود رہنا لازمی ہے۔

انسانی اعضا میں مواد لحمیہ کی اقسام کا ذخیرہ

ساتھ اپنا عمل کر سکیں۔ اگر صفراریہ کام نہ کرے تو آنٹوں کی ہضم و طو بات کا روغنی موٹیر کوئی اثر نہ ہو یا بہت کم اثر ہو۔

حادثات میں جسم کا محافظ

جگر کا فعل خون کے انجماد کے عمل میں ایک لازمی کردی کی صفت رکھتا ہے، جس کے بغیر ہم ان چھوٹی بڑی جراثیموں سے جو ہماری رونڈا کی زندگی میں معمولاً داخل ہیں، جانبر نہیں ہو سکتے۔

انجماد کا ابتدائی مادہ حیاتین ک ہے۔ یہ بعض غذاؤں میں پائی جاتی ہے اور ان جراثیم سے بھی بنتی ہے جو انسان کی آنٹوں میں ہوتے ہیں۔ حیاتین ک جگر میں جاتی ہے اور وہاں ایک مادے میں تبدیل ہو جاتی ہے جو پروتھرومبین (PROTHROMBIN) کہتے ہیں۔

پروتھرومبین کے بغیر خون جم نہیں سکتا۔ اگر خون میں کافی پروتھرومبین نہ ہو تو خون کی رگ کے کٹ جانے سے موت واقع ہو سکتی ہے۔ جگر جب اتنی اہم خدمات انجام دیتا ہے تو یہ پُرانا مقولہ ہمیشہ صحیح رہے گا کہ ”زندگی جگر سے ہے۔ اگر آپ کا جگر صحت مند ہے تو زندگی زندگی ہے، ورنہ عذاب ہے۔“

شریت فولاد

ہمارے خون میں مغلہ اور اجزاء کے فولاد بھی ایک خاص مقدار میں پایا جاتا ہے۔ بعض بیماریوں کے بعد یا جگر کے مرض میں فولاد ہمارے خون میں بہت کم ہو جاتا ہے۔ ضرورت ہوتی ہے کہ اس کمی کو پورا کیا جائے تاکہ خون کا کیمیائی توازن برقرار رہے اور صحت بگڑنے نہ پائے۔ جب آپ یہ دیکھیں کہ صحت دن بدن بگڑتی جا رہی ہے اور بھوک بند ہو گئی ہے اور زبان خراب رہتی ہے تو ذائقہ ہل گیا ہے تو ایسے موقعوں پر ہمیشہ شربت فولاد استعمال کیجیے۔ ہمدرد کا شربت فولاد ایسے اجزاء سے مرکب ہے جو جگر اور معدے کو قوت دیتے ہیں۔ فولاد خون میں شریک ہو جاتا ہے اور جلد صحت درست کر دیتا ہے خون کی کمی کے مریض اسے بڑے اطمینان سے استعمال کریں۔ ان کا چہرہ اس کے مفید ہونے کی جلد گواہی دے گا۔

صلا جیت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر انتہائی گرسنگی کی حالت میں زندگی کو بچانے کے لیے عضلات کے پروٹین تغذیہ کے لیے کھینچ کر جاتے ہیں لیکن جگر صرف موادِ لحمیہ کو ہی ذخیرہ نہیں کرتا، بلکہ روغنیات اور کاربوہائیڈریٹس کو بھی جمع رکھتا ہے۔ توانائی کے ان ذخیروں میں سے کوئی ایک ہوتا ہو سکتے ہیں ایک خاص کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے جس کو گلائی کوجن حیوانی نشاستہ کہتے ہیں۔ یہ بڑی مقداروں میں جگر میں جمع ہو سکتا ہے۔

اسی طرح جگر میں حیاتین بڑی مقدار میں جمع رہتی ہیں خاص طور پر فی میں تحلیل ہو جانے والی حیاتین مثلاً حیاتین الف جو مکھن، مارگرین اور دوسرے زہریلوں سے حاصل ہوتی ہیں۔

فصلت کو خارج کر نیوالے اگر آپ نے پہلے سے جگر کو حیاتین سزاک کی تیاری کی اچھی مقدار جمع رکھنے کا موقع ملے تو آپ حیاتین الف کو جسم میں پہنچانے کے بغیر مہینوں زندہ رہ سکتے ہیں۔ جس چربی کے اندر تحلیل ہو جانے والی حیاتین کو ذخیرہ رکھنے کی استعداد درجہ سے پھیلی کے جگر کے تیل کو حصے تک نہ صرف حیاتین الف بلکہ ج کے حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

فصلت کے اخراج کا جگر بہت بڑا ذریعہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم سے فصلت کے اخراج میں مدد دیتا ہے اور یہ کام صفر کے ذریعہ پاتا ہے جو کہ جگر میں تیار ہو کر آنٹوں میں گرتا ہے۔

ایک خاص فضلہ جو اس طرح دفع ہوتا ہے وہ مادہ ہے جس سے تازہ سرخی آتی ہے۔ خون کے سرخ دانوں کی ریات عمر کی زندگی بہت مختصر ہوتی ہے اس لیے سرخ دانے کے برابر ان کی جگہ لیتے رہتے ہیں۔ سرخ دانے ہوتے ہی سمیٹ لیتا ہے اور ان کے سرخ رنگ کو سبز رنگ سے تبدیل کر کے ہلکے سے خارج کر دیتا ہے۔ جب خون کے اس مادے کے اخراج میں پیدا ہو جاتی ہے تو برفان عارض ہو جاتا ہے۔ برفان میں خون کا یہ فضلہ ساتھ بہہ جانے کے بجائے جسم میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جس کے بدلے کارنگ زندہ ہو جاتا ہے اور آنکھوں کی سفیدی میں بھی زندگی ہے۔

صفر کا فعل صرف فصلت کا اخراج ہی نہیں ہے بلکہ یہ روغنیات میں بھی مدد دیتا ہے۔ صفر خود چھانائی کو ہضم نہیں بلکہ شیرہ ایک قوی عامل کی خدمت انجام دیتا ہے اور غذا کے روغنی ذرات کو اس قابل بنادیتا ہے کہ اس پر آنٹوں کی ہضم و طو بات آسانی

یہ بھی سی جان کتنا کام کرے گی؟

یہ دیکھیں کی غفلت ہے کہ وہ کم کرے کام میں ماں کا ہوتا ہے جیسا کہ وہ کہتا ہے۔
پڑھتا ہے، کھانا پیلتا ہے، وہ بھی اپنی سی جان پر کبھی ہمت کی ذوق دار لیاں مانتی ہے۔
پہلے کرنے کے لئے مسلسل ہمت دیتا رہتا رہتا کہ وہ کار ہے، لہذا ماں کا کل فرس ہے کہ
وہ اپنی ماں کی طاقت پر تر کر کے لئے اسے سٹکارا دینا جو خاص خاص چیزیں

بٹھاتا ہے جو وہ دیکھتا ہے کہ وہ ہے۔
سٹکارا طاقت بخش دہرے خوش مذاق ہے۔ ہر کوئی یہ سٹکارا
ہوتا ہے اور اپنی فی پی کی بل پر محنت و توفیق کے لئے بڑا
فائدہ دیتا ہے۔

سٹکارا

بچوں کے لئے بے مثل تاکہ
— اور آپ کے لئے بھی —



خود میرے دیکھے ہوئے بھوت



لگتی ہو اور پھر آہستہ آہستہ کسی مرے ہوئے انسان کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ شاید مرنے وقت جو حرکات مرنے والا کرتا ہو وہ دنیا میں قائم رہ جاتی ہوں اور اسی بنا پر ہمارے ذہن پر مرنے والے کی شکل کا عکس پڑنے لگتا ہو۔ بہر حال اس کی خاص طور پر تشریح کرنا تو واقعی نہایت دشوار ہے کیونکہ بعض قسم کے بھوت تو دکھائی ہی نہیں دیتے۔ وہ محض چیزوں کو ادھر ادھر اچھالتے اور بھینکتے رہتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ایسے بھی واقعات دیکھے گئے ہیں کہ چلتے پھرتے بالکل انسانوں کی طرح کے بھوت بھی نظر آتے ہیں۔ بہر حال میں اس وقت ہر ایک بحث طلب بات سے گریز کرنے کی کوشش کروں گا۔

میں ہمیشہ سے انتہائی حساس واقعہ ہوا ہوں۔ چنانچہ سب سے پہلے میری مدد بھیر جب بھوت سے ہوئی تو میں اٹھارہ برس کا طالب علم تھا۔ چھٹیوں کا زمانہ تھا۔ میں اپنی چچی کے ہاں گاؤں میں مقیم تھا۔ ایک روز شام کو جب میں مکان واپس آ رہا تھا تو میں نے پڑوس کی بڑھیا کو دیکھا جو کھڑی ہوئی اپنا دروازہ کھول رہی تھی۔ اس بڑھیا کا نام تھا 'لے نی' (BEETLE)۔ میں نے اسے سلام کیا اور پوچھا، "کیا بات ہو؟ کیا دروازہ نہیں کھلتا؟" اس نے کوئی جواب نہ دیا۔ صرف مسکرا کر غائب ہو گئی۔ پہلے تو میری سمجھ میں نہ آیا مگر جب تھوڑی دیر بعد میں نے غور کیا تو مجھے یاد آیا کہ اس بڑھیا کو مرے ہوئے تو آٹھ مہینے ہو چکے تھے۔ میں نے جب اپنی چچی کو یہ واقعہ بتایا تو انھوں نے کہا، "ہاں میں تم کو یہ بتانا بھول گئی تھی۔ اس کو تو اکثر اپنا دروازہ کھولتے دیکھا گیا ہے۔ یہ بڑھیا قریب والے مکان میں رہا کرتی تھی اور سیاسی برس کی عمر میں اسی مکان میں اس کا انتقال ہوا تھا۔"

میرا خیال ہے کہ یہ واقعہ بالکل صاف ہو۔ اس میں دو مختلف اشخاص کی آزادانہ گواہیاں بھی موجود ہیں۔ اس کے علاوہ میری چچی نے اس واقعہ سے پہلے مجھے کچھ بتایا بھی نہ تھا جس کی بنا پر اس بڑھیا کی شکل

برس ہا برس سے انسان کو بھوتوں کے وجود پر اعتقاد قائم رہا ہو لوگ سے خائف بھی ہوتے رہے ہیں اور ان کو قابو میں لانے کے لیے طرح طرح کے کوڑے بھی ایجاد کرتے رہے ہیں۔ ایک بار میں نے خود افریقہ میں یہ دیکھا کہ ان کے باشندوں نے ایک جھونپڑی کے دروازے پر جھوم لگا رکھا ہے اور اس میں ایک چھوٹا سا سورخ بنا دیا ہے۔ اس کے بعد انھوں نے لاش کو جھونپڑی کے چاروں طرف کئی بار خوب گھمایا۔ اس تمام کارروائی کا مقصد یہ تھا کہ بھوت دھوکا کھا جائے اور زندہ لوگوں کو آکر پریشان نہ کرے۔ بھوتوں کے بارے میں جب کسی گفتگو شروع ہو جاتی ہے تو عموماً تین قسم کی بات کا اندازہ ملتا ہے۔ اول تو وہ لوگ ہوتے ہیں جو بھوت پریت کے ہی نہیں ہوتے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انھوں نے خود کسی بھوت کو ہی نہیں دوسرے وہ لوگ ہوتے ہیں جن کو بھوتوں کے وجود کا یقین ہوتا ہے اور اس کی دلیل وہ یہ دیتے ہیں کہ وہ خود بھوت کو دیکھ چکے اور تیسرا طبقہ ان لوگوں کا ہوتا ہے جو کھل کر اپنے خیالات کا اظہار ہی کرتے ہیں۔ میں نے پینتیس برس تک ان پوشیدہ معاملات کا نہایت گہرا مطالعہ کیا ہے چنانچہ میں بلا کسی پس و پیش کے یہ اعتراف کرتا ہوں کہ میں ان قسم کے لوگوں کا ہم خیال ہوں۔ مجھے بچتہ طور سے اس بات کا یقین ہے کہ پریت واقعی ہوتے ہیں اور اپنے اس خیال کے ثبوت میں اپنے بات کو پیش کرتا ہوں۔

اکثر لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں "آخر بھوت کیا شے ہے؟" اس سوال کا جواب دینا تو واقعی بڑا مشکل ہے۔ خیر ایک جواب یہ ہو سکتا ہے کہ بھوت کسی اس شخص کی ہوتی ہے جو کہتے ہیں جو مرنے کے بعد بھی دنیا کے خیال رہ جاتے اور اس زمین پر چلتی پھرتی رہے۔ دوسرا جواب یہ ہو سکتا ہے کہ خیالی شکل ہو جو لاشعوری طور پر خود ہمارے ذہن میں پیدا ہوتی ہے۔

لا شعوری طور سے میرے ذہن پر حاوی ہو سکتی۔

شاید اس قسم کے واقعات سے لوگ یہ ثابت کریں کہ مرنے کے بعد بھی انسان فنا نہیں ہوتا، ورنہ شاید اس کی وجہ محض یہ ہو کہ اس بڑھیا نے چونکہ اتنی طویل مدت تک اس جگہ اپنی زندگی کے دن ہنسی خوشی گزارے تھے لہذا اس کی زندگی کی حرکات اب بھی وہاں قائم ہیں اور انہی حرکات نے اس کی شکل کا عکس ہمارے ذہن پر ڈال دیا ہو۔ یہ بھی خیال غلط ہے کہ صرف ان ہی لوگوں کی زندگی اس دنیا میں جھٹکتی رہتی ہے جن کی زندگی خوشحالی سے نہیں گزری۔

ایک بات اور قابل غور ہے۔ آخر اس کی کیا وجہ ہو کہ کچھ لوگ تو اکثر نہایت آسانی سے بھوتوں کو دیکھ لیا کرتے ہیں مگر دوسرے ایک مرتبہ بھی نہیں دیکھ پاتے؟ ایک مرتبہ کا واقعہ ہے کہ دو آدمی ایک ساتھ تھے۔ ایک نے تو بھوت کو دیکھ لیا مگر دوسرا نہ دیکھ سکا۔

شاید ریڈیو کی مثال سے یہ بات سمجھ میں آسکے۔ یعنی یہ کہ اگر ریڈیو کھلا ہوا بھی ہو مگر صحیح مقام پر لے نہیں لگایا گیا ہے تو آواز سنائی نہ دے گی۔ اسی طرح اگر انسان کا ذہن مرنے والے کی حرکات کو صحیح طور پر قبول نہیں کر سکتا تو پھر بھوت ہرگز نہیں دکھائی دے گا۔

مسکرایا اور نہایت صاف الفاظ میں بولا، "تم سلامت رہو بیٹیا! چونکہ میرا میزان پر ڈر کے مارے سکے کا عالم طاری ہو گیا تھا لہذا میں نے جواب دیا "آپ بھی اللہ کی رحمتیں نازل ہوں۔" اس کے بعد میں نے نہایت آہستہ آہستہ صاف الفاظ میں پوچھا، "آپ یہاں کس غرض سے آئے ہیں۔ آپ کو دیکھ کر خادمہ نہایت خوفزدہ ہو گئی۔"

اس نے جواب دیا "تم لوگوں نے میرا کمرہ دریافت کر لیا۔ اس وجہ سے میں تمہارے پاس آسکا۔ میں یہاں نہایت خوش تھا۔ میں اسی خاندان کا ملا تھا۔ ابھی تک پادری کا مجھ سے بالکل مادی قسم کا معلوم ہوا تھا کیونکہ میں اس کے پیچھے والا دروازہ قطعی نہ دیکھ سکا مگر رفتہ رفتہ یہ مجھ پر دھوئیں کی بالکل غائب ہو گیا۔ ہم لوگوں نے نوکروں کو سمجھا دیا کہ وہ اس سے نہ ڈر کر یہاں کیونکہ اس سے کسی کو کوئی ضرر نہ ہوگا۔ یہ واقعہ سو پچیس برس پیشتر کا۔ مگر اب حال میں مجھے معلوم ہوا کہ وہ پادری اب بھی اکثر دکھائی دیتا ہو۔ لیکن اب کسی سے بات نہیں کرتا۔ اگر کوئی اس سے بات کرتا بھی ہو تو وہ جواب دے دے پاتا۔"

اس واقعہ سے کئی سوال پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً یہ کہ کیا یہ ہیرو لایا



وجود دنیا کی محبت میں جھٹکتی ہوئی یہیں رہ گئی ہو؟ اس کمرے کے دیواروں سے قبل آفرود کیوں نہ دکھائی دیا، تاکہ ہم لوگوں کو اس کمرے کا پتہ نہ چلا جاتا؟ اگر ایسا ہوا ہوتا تو اس سے یہ بھی ثابت ہو جاتا کہ ہر بھوت کا مقصد یہی ہوتا ہے کہ یہ خیال بھی اتنا مستند نہیں، اس واقعہ سے خیالی فکر نظریہ ثابت نہیں ہوتا کیونکہ خادمہ نے تو اس کمرے کے باہر میں بیٹھے اور نہ اس پادری کے باہر میں لیکن اسی نے سب سے پہلے اسے دیکھا تھا۔

یہاں پر ایک سوال اٹھ پیدا ہوتا ہو۔ مرنے کے بعد عموماً موجودہ حالت کے باہر میں آخر کیوں نہیں جتا پاتے؟ یہ سب سے



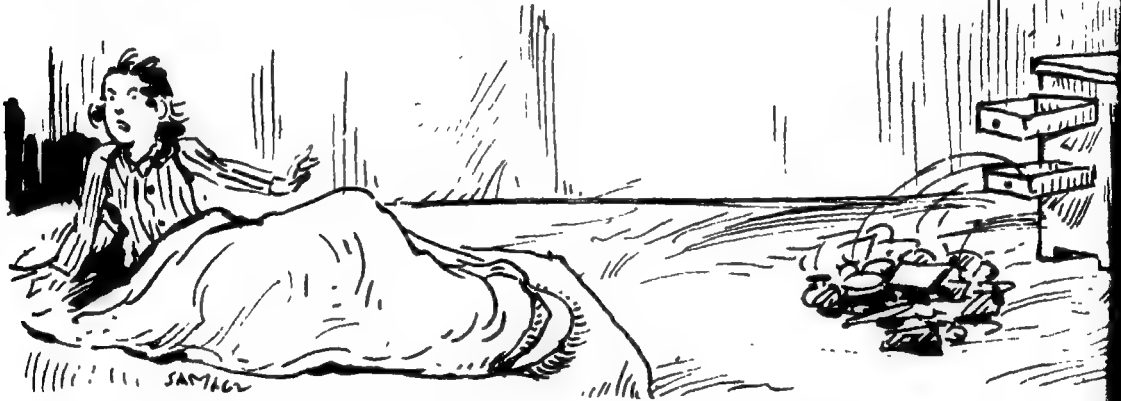
دوسرا واقعہ میرے ساتھ ایک پرلے شاہی محل میں ہوا۔ اس محل میں اسی روز ایک قدیم دروازہ اور زمین ادا ایک خفیہ کمرہ دریافت کیا گیا تھا۔ رات کو کھانے کے وقت ایک خادمہ کھانا لیے چلی آ رہی تھی کہ یکایک اس کے ہاتھ سے کھانے کی قاب چھوٹ کر گر پڑی اور وہ بدحواس بھاگتی ہوئی آئی اور کہنے لگی کہ ایک بوڑھا آدمی برآمدے میں کھڑا ہوا ہے اور اسے گھور گھور کر دیکھ رہا ہے۔ ہم لوگ فوراً دوڑ پڑے وہاں پہنچ کر دیکھا کہ نئے دریافت شدہ دروازے کے پاس ایک زمانہ قدیم کا پادری کھڑا ہوا ہے۔ اس کی چھوٹی سی سفید دھڑی ہے اور وہ ایک سیاہ مٹیہ پہنے ہوئے ہے۔ پادری ہمارے میزان کی طرف دیکھ کر

ایک لڑکی تھی جن کو ان صاحبزادے نے دھوکا دے دیا تھا۔ لڑکی نے اپنے خطوط میں یہ دھکی دی تھی کہ اگر اس کے ساتھ اس لڑکے نے شادی نہ کی تو خودکشی کر لے گی۔ مجھے یقین ہو گیا کہ یہ کمرہ انہی صاحبزادے کا تھا اور میری بھی انہی کی تھی۔ شاید مرتے وقت اس کو سب سے زیادہ اسی بات کا ڈر غالب رہا ہو کہ اگر یہ خطوط اس کے مرنے کے بعد کسی کے ہاتھ لگ گئے تو بڑی بدنامی ہوگی۔ ظاہر ہے کہ یہ بھوت اسی لڑکے کا ہو گا جو ان خطوط کو تلاش کر رہا ہو گا۔ چنانچہ مالک مکان سے مل کر میں نے ان خطوط کو جلا ڈالا۔ اس کے بعد پھر کوئی اور واقعہ پیش نہ آیا۔

بعض اوقات اس قسم کے واقعات نہایت جھلک ثابت ہوتے ہیں لہذا ان پر ہنسنا یا ان کا مذاق اڑانا ٹھیک نہیں۔ مجھے ہندوستان کا ایک واقعہ یاد ہے۔ وہاں میں ایک جنگلہ کرائے پر لینے گیا ہوا تھا۔ جنگلہ کا ایک دروازہ جوں ہی کھلا تو قتل و غارتگری کا ایک ایسا بھیاٹک

ہو گیا کہ بھوت جب کسی سوال کا جواب دیتا تو وہ کبھی صاف نہیں ہوتا بلکہ مشکوک اور نہایت غیر اطمینان بخش جواب ہوتا ہے۔ مذہبی لوگ تو شاید اس کا یہ جواب دیں کہ ہم لوگوں کو مستقبل کی باتوں کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کا حکم ہی نہیں ہے۔

اسی طرح ایک دوسرے محل میں بھی مجھ کو ایک بھوت سے سابقہ پڑا۔ اس بھوت کا بہر حال ایک خاص مقصد تھا۔ یہ دکھائی نہیں دیتا تھا اور جب اس کا مقصد پورا ہو گیا تو وہ غائب ہو گیا۔ یہ محل رانگنم کے قریب واقع تھا۔ اس مکان کے بننے والوں کو بڑی مصیبت کا سامنا تھا جس کر کے مالک مکان کی فوجوان بیٹی ریتی تھی، اس میں ایک پرانی میز تھی۔ لڑکی کی تیرہ برس تھی۔ یہ بھی ایک عجیب بات ہے کہ اکثر بھوتوں کے واقعات کم سن لڑکیوں کے ساتھ زیادہ تر پیش آیا کرتے ہیں۔ ہاں تو قصہ یوں شروع ہوا کہ رات لڑکی نے اپنے کمرے میں کسی کے بھاری بھاری قدروں کی آواز سنی۔ وہ گھبر کر



سمان پیدا ہوا کہ میں گھبرا گیا۔ میرا کتا میرے ساتھ تھا۔ یہ نہایت نڈر قسم کا جانور تھا، مگر وہ بھی ڈر کے مارے دم دبا کے بھاگا۔ بعد میں پتہ چلا کہ اس کمرے میں پانچ سال گزرے کہ ایک آدمی پاگل ہو گیا تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو مار ڈالا اور پھر اس کے جسم کے ٹکڑے ٹکڑے کر ڈالے۔ میں نے خود اس بھوت کو نہیں دیکھا۔ دروازہ کھلتے ہی مجھے اندازہ ہو گیا تھا۔ لہذا میں نے فوراً دروازے کو بند کر دیا تھا۔ مجھ کو بعد میں معلوم ہوا کہ میرے ایک دوست نے اس جنگلے میں رہنے کی کوشش کی تھی مگر وہ بھی زہرے کے ادھر آخر چھوڑ بھاگے۔ میرے دوست نے مجھے بتایا کہ انھوں نے تین مرتبہ اسی کمرے میں کچھ لوگوں کو آپس میں گتھم گتھا کرتے دیکھا تھا۔

خیر یہ تو واقعی نہایت بھیاٹک جگہ تھی، مگر میں نے تو متبرک جگہوں میں

ٹہنی۔ پھر اس نے دیکھا کہ میز کی ایک دراز کوئی کھول رہا ہے، مگر کھولنے والا کھائی نہیں دیتا۔ درازوں کا سامان زمین پر انبار لگتا چلا گیا۔ اس واقعہ چند روز تک سکون رہا، مگر ایک مخصوص وقفے کے بعد پھر یہی واقعہ ہوتا ہے اس معاملے میں رجوع کیا گیا۔ میں نے اسی کمرے میں رہائش اختیار کر لی۔ خود اپنی آنکھوں سے میز کی درازیں بڑے زور سے کھلتے دیکھیں۔ نتیجے پر پانچواں یہ بھوت محض ہی میز میں کچھ تلاش کر رہا ہے۔ چنانچہ میں نے اسے مشتاق آدمیوں کو بلا کر وہ میز دکھائی۔ ان لوگوں نے اس میز کے خیمہ خانے دریافت کر لیے اور ان میں سے ایک خانے میں چند پرانے سے ہوئے۔ ان سے سارا بھید کھل گیا۔ یہ تمام خطوط ۱۹۵۶ء کے ایک ملک کے صاحبزادے کے نام لکھے گئے تھے۔ لکھنے والی گاؤں کی

لہذا اس کی روح بھٹکتی پھر رہی تھی۔ اسے اکثر گرجا کے ان ویران کونوں میں بھی دیکھا گیا تھا جہاں وہ زندگی میں اس قسم کی ذلیل حرکتیں کیا کرتا تھا۔ چنانچہ اس کی نجات کے لیے عاتیں مائی گئیں۔ پھر اس کے بعد وہ غائب ہو گیا۔ شیکسپیر نے کہا ہے ”برائی انسان کے مرنے کے بعد بھی قائم رہتی ہے۔“ بھوتوں کے سلسلے میں یہ بات انگلستان کے محلات سے لیکر ہندوستان تک بالکل صادق آتی ہے۔

بھی بھوت دیکھے ہیں۔ صرف دیکھے ہی نہیں بلکہ ان کو پہچانا بھی ہے۔ یہ اتنے بے ایک گرجا گھر کا۔ نہ صرف میں نے بلکہ اس گرجا کے تینوں پادریوں نے اور چند دوسرے آدمیوں نے بھی اسے دیکھا۔ ہم سب نے دیکھا کہ عبادت کے موقع پر ان تینوں پادریوں کے علاوہ ایک چوتھا پادری بھی موجود ہے۔ حالانکہ یہ پادری ایک ماہ قبل مر چکا تھا۔ اس کے مرنے کے بعد چند خلوط سے معلوم ہوا کہ وہ اپنی زندگی میں نہایت فامیات قسم کی حرکتیں کر چکا تھا۔

ہمد و مرہم

ہمد و دوا خانہ کا ایسا مشہور ٹریک ہے جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ اسے اپنے پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔

اس مرہم کے دو بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ لگایا جاتا ہو وہاں اس کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہو۔ دوسرے مرہموں میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمد و مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہو۔ اس کے اجزاء جلد اثر کر نیوالے اور لطیف و پاک ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے۔ اس کا سب سے پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ بیمار عضو میں جہاں تکلیف ہوتی ہے وہاں سکون پیدا کرتا ہو۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن، چھین وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمد و مرہم اصل مرض کو دور کر نیکا کام شروع کر دیتا ہو۔ زخموں کو بھرتا ہو، چوٹ کے نیچے پن کو دور کرتا ہو، غرض اس کے بیشمار فائدے ہیں۔

انوکھا علاج

ارشاد تھانوی

عورتیں بیڑنیاں کہلاتی ہیں جو دیہاتی طوائفیں ہوتی ہیں۔ انسپکٹر صاحب کو تو قابل گرفتاری بیڑ کوئی نہ ملا، البتہ خود وہ ایک فوجی بیڑنی کے دام الفت میں گرفتار ہو گئے، جس کے نتیجے میں انھیں ایک شرمناک اور بڑا بڑا مرض لاحق ہو گیا جسے ”آبلہ فرنگ“ کہتے ہیں کیونکہ اس کا ظہور افرنگی مالک سے اقصائے مشرق میں ہوا تھا۔ انسپکٹر صاحب نے متعدد ڈاکٹروں سے علاج کرایا، مگر افادہ نہ ہوا۔ میرے منجملے چچا جو لکھنؤ میں پولیس افسر تھے، اگر وہ تبدیل ہو گئے۔ انسپکٹر صاحب سے ان کی پرانی دوستی تھی۔ بریلنے خلوص انسپکٹر صاحب نے اپنے خفیہ مرض کی حالت ان سے بیان کر کے کہا کہ یہ مرض لا علاج ہے، اور سوائے اس کے کوئی چارہ کار باقی نہیں رہا کہ میں خود کشی کر لوں۔ چچا صاحب نے انھیں تسلی دی۔ بمقام رخصت دونوں دوست لکھنؤ آئے۔ سنہ ۱۹۰۰ء کا ذکر جب مجھے جمہوری ٹولہ میں جناب حکیم عبدالعزیز صاحب مرحوم کا مطب مرجع انام کھنڈا حکیم صاحب علاوہ طبیب ہونے کے ایک صاحب نسبت بزرگ کی حیثیت بھی لوگوں میں واجب الاحترام شخصیت کا درجہ رکھتے تھے۔ چچا صاحب کے ہمراہ انسپکٹر صاحب ان کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ حکیم صاحب نے ان کی نبض دیکھی، حال سنا اور کچھ توقف کے بعد فرمایا کہ فی الحال دس یوم کے لیے آپ کو سخت پرہیز کرنا ہوگا اور سوائے میری مجوزہ غذا کے اور کوئی چیز مطلق کھانا نہ ہوگی۔ انسپکٹر صاحب نے اس پر آمادگی ظاہر کر کے غذا کی صراحت چاہی۔ حکیم صاحب نے بتایا کہ بین کی روٹی گائے کے گھس گئی میں تر کر کے کا ہی گوشت کے شامی کبابوں سے کھائیے۔ انسپکٹر صاحب نے پوچھا ”کاشی گوشت“ کیا ہوتا ہے؟ انھیں بتایا کہ ایسے بکھرے گوشت کو کہتے ہیں جو دو دھپنا چھوڑا جا رہا ہو اور ہری گھاس کی کونپلیں کھاتے لگا ہوا اور کباب بھی دھیمی آ پنج پر اس حد تک پکائے جائیں کہ گوشت کا لپچہ ذرا بھی کم نہ ہونے پائے۔ انسپکٹر صاحب نے ایسے گوشت کی واقعی

سلمانوں کے دور ترقی میں جب بغداد علوم و فنون کا مرکز تھا، دنیا و فنون عربی زبان میں منتقل کیے گئے اور علمائے اسلام نے ان دی۔ طب یونانی کی دیرینہ کتب بھی ترجمہ ہوئیں اور بڑی کاوش خزانہ جو امتداد وقت کی تھیں میں مدون ہو گیا تھا، ڈھونڈ آدھ کیا گیا۔ جس کی پوری تفصیل تاریخی کتابوں میں موجود ہے۔ ی اطباء نے مزید تحقیقاتیں کیں۔ چین، ایران، ہندوستان کا موضوع پر علمی مواد جمع کیا گیا۔ اور حنفی ماصفا و جمع مالک، علم کی تدوین و ترتیب عمل میں لائی گئی۔ علم الادویہ کی چھان بین و ممنوعات شرعیہ سے تطہیر کی گئی اور مصفا و پاکیزہ ادویہ مرتب ہونے لگے۔ موجودہ طب کو بریلنے دیانت علی یونانی۔ درہ حقیقت یہ کہ تحقیقی و علمی و نظریاتی اضافوں کے، اتنی یونانی نہیں ہو جتنی، اسلامی ہے۔ اسی لیے یونانی اڈ اور کیا امر کتابت اسلامی معیار طہارت کے مطابق اہلکے استعمال ہوتی ہیں۔ حتیٰ کہ خارجی استعمال میں بھی اس کو ہاتھ نہیں مڑھوں میں اگر حیوانی چربی کے شمول کی ضرورت ہوتی ہو تو اسے جو جانور ناپاک و نجس ہوتے ہیں، ان کی چربی کا استعمال کیا جاتا۔ بعض جاندار جو نجس و ناپاک تو نہیں لیکن شرعی سے مکروہ ہیں یا نفاست پسند طہائے ان کو ناپسند کرتی ہیں، حالت میں ان کو مجبوری آئی گھر کرنا پڑتا ہے تو مریض کی ناگواری کو ملحوظ رکھ کر قابل قبول صورت میں تبدیل کر کے شاذ و اجائز ہے۔ جس کی ایک خاص مثال ذیل کا واقعہ ہے:

پولیس میں ایک سرکل انسپکٹر تھے، جو بریلی کے ایک ممتاز نانکے فرد تھے۔ ایک سلسلہ گفتیش میں وہ بیڑیوں کے بیڑیوں کا شمار اقوام جرائم پیشہ میں ہوتا ہے اور ان کی

فرامی اور کبابوں کی مقررہ پختگی کے اہتمام سے معذوری کا اظہار کیا حکیم صاحب نے ان کو تسلی دی کہ میرا باورچی احتیاط سے یہ کھانا تیار کر دیا گیا اور آپ کی جہانے قیام پر پہنچا دیا کرے گا۔ انسپکٹر صاحب بہت ممنون ہوئے اور چچا صاحب کے گھر آگئے۔ جہاں وہ ٹھہرے ہوئے تھے، وقت مقررہ پر حکیم صاحب کا نوکر کھانا لایا۔ تین گھی چڑی بیسنی روٹیاں اور اتنے ہی تکیہ کے کباب تھے جن کی سطح تلے ہوئے کبابوں کی طرح بھر بھری اور سخت بالکل نہ رہی۔ مگر جب انسپکٹر صاحب نے کھانا کھایا تو بہت لذیذ معلوم ہوا بلحاظ آب و نمک، خوشبو اور ذائقہ کے یہ پرہیزی غذا ایک نعمت بن گئی، مگر متواتر استعمال سے دو تین دن میں اس کی سائنیت سے اکتا گئے۔ پھر بھی علاج کا ابتدائی مرحلہ سمجھ کر دس روز اسی پر اکتفا کیا۔ کیا رھوس دن حکیم صاحب کے پاس گئے۔ وہ سلسلے وار مریضوں کو دیکھ رہے تھے۔ بڑی دیر میں ان کا نمبر آیا، حکیم صاحب نے بڑے استغنا سے پوچھا کہ اب بتائیے آپ کو کیا تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ انسپکٹر صاحب نے کچھ سوچ کر جواب دیا کہ تیرے کچھ طوطے پر اذیت کم ہوتی گئی اور اب تو بظاہر کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ حکیم صاحب نے بتایا کہ مرض کا کلیتہا استیصال ہو گیا ہو۔ اس صحت یابی پر شافی مطلق کا شکر ادا کیجیے۔ انسپکٹر صاحب نے کسی قدر خوش اور کچھ حیرت زدہ ہو کر کہا کہ اگر آپ نے ابھی علاج تو شروع بھی نہیں کیا۔ انھوں نے جواب دیا کہ جو غذا آپ نے کھائی اس کا بڑا جزو ادویہ ہی پر مشتمل ہوتا تھا۔ ان کے مصداق آپ باورچی کو ادا کر دیجیے۔ چنانچہ جملہ مصارف اور باورچی کو معقول انعام ادا کر دیا گیا۔ انسپکٹر صاحب کی رخصت کے کچھ دن باقی تھے صحت یاب ہو کر یہ دن انھوں نے سیر و تفریح میں گزارے۔ جب واپس آگرہ جانے لگے تو کچھ قیمتی تحائف لیکر حکیم صاحب سے رخصتی ملاقات کی اور باتوں باتوں میں یہ بھی کہہ دیا کہ بیسنی روٹی اور کبابی گوشت کے کباب اتنے مزیدار ہوتے تھے کہ پھر کھانے کو جی چاہتا ہو۔ کیا آپ باورچی میرے سفری ناشتے کے لیے یہ زحمت پھر کر کے گا؟ حکیم صاحب نے فرمایا کہ وہ میرا باورچی نہیں بلکہ اسپیشل دوا ساز ہے اور جو انعام آپ نے اس کو دیا وہ انعام نہیں بلکہ اس کی محنت کی اجرت تھی۔ انسپکٹر صاحب بولے پھر بھی اس نے کباب کو سی اطلاع دے کے باورچی سے زیادہ اچھے پکائے تھے اور کبابی گوشت بلکی اس نے ہتیا کیا۔ ہمیں تو شاید مقابل اعتبار گوشت میسر بھی نہ آتا حکیم صاحب کسی قدر مسکرائے۔ پھر سنجیدہ ہو کر فرمایا ہ فقہائے اسلام میں متعدد اہل علم کے مابین بعض جانوروں کی حلت، کراہیت اور حرمت میں اختلاف ہو۔

وہ کباب کا ہی گوشت کے نہیں بلکہ ایسے ہی مختلف فیہ جانور کے گوشت کے تھے، جس کو بعض مسلمان حرام سمجھتے ہیں بعض مکروہ اور بعض حلال اگر آپ کو بتا دیا جاتا تو آپ شاید اس کا کھانا گوارا نہ کرتے یا دواثر جوروں اور کراہ کے ساتھ کھا بھی لیتے تو آپ کا معدہ اسے قبول نہ کرتا۔ اب اس کا ذکر بھی چھوڑیے۔ مگر اطمینان رکھیے کہ وہ کوئی نجس جانور نہیں تھا۔ جس میں کچھ اور ادویہ کی آمیزش سے ضمنی طور پر خوش ذائقگی بھی پیدا ہو رہی تھی۔ انسپکٹر صاحب نے اصرار کیا کہ اب تو بیسنی مرتبہ کھا لیا، ہضم بھی ہوا اور اثر انداز ہو کر ذمیہ مرض کا باعث بھی بن گیا۔ اس کا نام بتا بھی دیں حکیم صاحب نے اس پر راز کہہ دیا کہ جس جانور کا گوشت تو کیا کھا لیا ہے نے کھائی وہ تھا ”مینڈک“۔ انسپکٹر صاحب یہ سن کر چونک سے بولے پھر کہنے لگے ”میں حلال و حرام تو جانتا نہیں لیکن مینڈک سے کراہت اتنی ہو کہ اگر مجھے علم ہو جاتا تو یقیناً میں اس کے کباب نہ کھا سکتا ہوں اچھا کیا کہ آپ نے اس حکمتِ علی سے کام لے کر مجھے اس شرمناک مرض سے پاک کر دیا۔ وہ عربی کا مقولہ صحیح ہو کہ حکیم کا کوئی فعل حکمت سے ہوتا ہوتا“ یہ انسپکٹر صاحب یوپی پولیس کی حکومت سے نشن لیکر ۱۸ میں بھوپال آگئے۔ قوی اچھی حالت میں تھے۔ جڑ توڑ گنگا کے پار سپرنٹنڈنٹ پولیس ہو گئے۔ میں اس زمانے میں وہاں چالان مقدار پیروی پر مامور تھا۔ سپرنٹنڈنٹ صاحب سے ملاقات ہوتی رہتی تھی کہ اس علاج کا واقعہ سن چکا تھا۔ ایک روز بحسن عنوان پوچھ بلکہ مرض خود تو نہیں کر آیا تھا۔ انھوں نے بتایا کہ ۱۸ برس ہو چکے ہیں فضل سے کوئی خفیف سا اثر اس کا محسوس نہیں ہوا۔ یہاں مجھے ایک واقعہ یاد آیا جس کا تعلق علاج معالجہ مینڈک کی حلت و حرمت سے ہے۔ کسی زمانے میں مرحوم ہمارا جلی علی محمد صاحب یوپی حکومت کے جوم نمبر تھے۔ برما کے ایک اعلیٰ سرکاری طور پر لکھنؤ آئے۔ ہمارا ج صاحب نے اپنی راجسیتی جہان نواز ان کی بیٹی پر تکلف دعوت کی۔ بری جہان لکھنؤ کے رکاب دار ملا کردہ انواع و اقسام کے کھانے کھا کر بہت مخطوٹ ہوئے۔ کچھ عرصہ بعد ہمارا ج کو رنگون جانے کا اتفاق ہوا اور ان بری عہدے دار طور پر بھی اونچی حیثیت کے مالک تھے، ہمارا ج صاحب کو مدعو کیا نے بھی ہر قسم کے بہترین کھانے تیار کر لئے۔ اس میں خاص ڈش جس کو امتیازی طور پر بری میزبان نے ہمارا ج صاحب کے ساتھ

ہمارا جہ صاحب اپنی پلیٹ میں لینے سے قبل اتفاقاً پوچھ لیا کہ یہ کیا چیز ہے؟ بری میزبان نے بظاہر انکسار اور بباطن فخر سے کہا کہ میرے دادا مرحوم نے اپنی خوش خولگی کی وجہ سے ایک حوض بنوا کر اس میں اعلیٰ نسل کے بڑے مینڈک پالے تھے، ان کی نسل اب تک چلی آتی ہے۔ حوض کو اوپر سے پختہ چھت سے بند کر دیا ہے۔ ہوا کے لیے جنگلے دار و شندان بنائے گئے ہیں۔ ہر ہفتے بند نالیاں کھول کر پانی بدل دیا جاتا ہے اور غذائی چیزیں کافی مقدار میں ڈال دی جاتی ہیں۔ خاص خاص موقعوں پر یا کسی بہت محترم مہمان کی آمد پر پختہ چھت میں شگاف کر کے حسب ضرورت مینڈک نکال لیے جاتے ہیں اور پھر بند کر دیا جاتا ہے تاکہ چوری کا امکان نہ رہے۔ ڈش ان ہی مینڈکوں کے شور بے کی ہو اور دوسری ڈش میں وہ بھی ہوئی

صورت میں ہیں۔ ہمارا جہ صاحب عقیدتاً اثنائے عشری تھے، ان کے مذہب میں مینڈک حرام ہے۔ اس غیر معمولی مدارات پر بہت کش مکش میں پڑ گئے۔ میزبان کی خاطر سے اس کی ناجوازی کا اظہار بھی کرنا نہ چاہتے تھے اور کھانا تو درکنار میز پر اس کی موجودگی تک گوارا نہ تھی۔ فوراً ہی معدے میں درد اٹھ کھڑا ہونے سے شدید اذیت کا اظہار کر بیٹھے اور کراہتے ہوئے میزبان کے کمرہ استراحت میں مسہری پر جا لیٹے۔ وہ مینڈک پکانے والے بادرجیوں کے ہاتھ کا پکایا ہوا دوسرا کھانا بھی نہ چاہتے تھے۔ پھر میزبان کو افسردہ خاطر چھوڑ کر معذرت کرتے ہوئے لوٹ آئے اور اپنی جگہ قیام پا کر کھانا کھا تے ہوئے بولے،

رسیدہ بود بلائے و لے بجز گزشت

نزلی

نزاد و کام کے متعلق
جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ
خاص قسم کے مادے کا
مجموعہ ہے۔ یہ مادے مختلف
ذریعوں سے ناک کی
اندرونی جھلی پر اثر انداز
ہوتے ہیں اور اس جھلی
پر درم پیدا کرتے ہیں۔
یہ درم بڑھ کر اندرونی
تکلیف پیدا کرتا ہے اور پھر
طوبت بہتی شروع
ہو جاتی ہے۔ خورلی
معدہ کی ایک خاص
بجاء ہے۔ اس دوا کی چند
دراکس صرف مادہ
تیار کرتی ہیں بلکہ
کے تمام اخراجات کو
نہی کر دیتی ہے۔

پیچ

شدید سے شدید پچش کا علاج

”پیچ“ اسہال اور پچش کی یقینی اور زود اثر دوا ہے۔ قولون (بڑی آنت) اور معار مستقیم (آخری آنت) کے درم کو دور کرتی ہے اور ان کی اندرونی سطح پر جو زخم آ جاتے ہیں ان کو بڑی خوبی سے بھر دیتی ہے پچش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہے پیچ کے ننھے ننھے قرص اس حرکت کو اعتدال پر لے آتے ہیں اور پچش کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید تحقیق نے نے شدید یعنی عصائی پچش کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہے جن کو ”تیدگاز بیسی لائی“ کہتے ہیں، پیچ ان جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔ بلعنی اور صفراوی پچش میں بھی یہ دوا کارآمد ہے۔

ہر گھر میں رکھنے کی چیز ہے

جوارش کونی

معدہ کا درجہ حرارت
بڑھ کر نری دور
کئی ہی رطوبت
سکھائی اور پچش
کو دور کرتی ہے
کے ہونے کو دور کرتی
ہو۔ آنتوں کی حرکت
دیر کو بڑھ کر کے
قبض کی عادت کو
کئی ہی معدہ اور
آنتوں کے خراب
مواد کو نکال کر
اس بخار کو رفع
کئی ہی جو معدہ
اور آنتوں کی
خوبی کی وجہ سے
ہو۔ نہایت
زود اثر ہے۔

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،

اچھارہ، قبض، قے، دست

ہضم کی خرابی

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف معین خراب رہتی ہیں بلکہ کار بار اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہضم اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ دہی میں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا ہوا جسم کو نہ لگے، اور جڑ و بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سونا جگانا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا ڈوبتا ہے۔

ہمدی کی لیباریٹریوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ جڑی بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی ہے جو ہضم کی جلد خرابیوں کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا معدے پر نہایت خوشگوار اثر کرتی ہے اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو شرطیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی ہے اور جگر کی جلد خرابیوں کو درست کرتی ہے۔



بچنے کی جن تیزابیت، پیٹ کا بیماری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کھٹی دکاریں، درد شکم، متلی اوندھے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا نظام ہضم کو درست اور قدرتی کر نیکی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر کتبے ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور مؤثر ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (دفتر)، پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور چانگام

سُوال و جواب



ک کیوں لگتی ہے ؟

سوال : ہمیں بھوک کیوں لگتی ہے، بھوک نہ لگنے کی کیا وجوہات
(جمال الدین - کلکتہ)



جواب : بھوک ایک طبعی احساس ہے جو معدے میں پیدا ہوتا ہے۔
ت جبکہ غذا کھانے کے بعد ایک وقفہ گزر گیا ہو۔ جسمانی محنت سے یہ
مازیدہ تیز ہو جاتا ہے، بالخصوص جبکہ ہوا ٹھنڈی ہو۔ اس کی وجہ یہ
یہ خیال ظاہر کیا گیا ہے کہ عضلات میں جو تھکیدی اعمال واقع ہوتے
سے بعض ایسی اشیاء پیدا ہو جاتی ہیں جو معدے کے حسی اعصاب میں
اکر دیتی ہیں، جس سے معدے میں انقباضات ہونے لگتے ہیں اور
انقباضات زیادہ شدید ہوتے ہیں تو بھوک کا احساس پیدا ہو جاتا ہے
تجربات سے یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ جب خون کے اندر شکر کی مقدار کم
ہو تو معدے میں انقباضات ہونے لگتے ہیں اور بھوک کا شدید احساس
ایک ماہر پولٹن کے تجربات سے ظاہر ہوا کہ بھوک کی شدت (الام
کا احساس معدے کے سکڑاؤ کے وقت نہیں بلکہ اس وقت ہوتا ہے
تھیل پڑ جاتا ہے۔ بھوک کی حالت میں معدے میں تناؤ زیادہ ہو جاتا
ہے جس سے سردی پر دیاؤ پڑنے لگتا ہے اور کھانا ہضم نہیں ہوتا
عام میں اسے جو ہول کی قلابا زبوں سے تعبیر کیا جاتا ہے !

دراصل معدی جس بہت پیچیدہ چیز ہے۔ چنانچہ متواتر ایک
ہی طرح کی غذا سے، یا بعض خاص غذاؤں سے، یا زیادہ کھانے کے بعد یا چار
دن تک فاقہ کر لینے کے بعد طبیعت کھانے سے اکتا جاتی ہے۔

قطع نظر ان فنی توجہات کے عام تجربہ ہو کہ نفسیاتی کیفیت ماحول اور
موسموں کا بھوک پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً جب طبیعت ہمتاس ہوتا ہے،
بے تکلف و دستوں کی صحبت ہو، دسترخوان صاف ستھرا سجا ہوا ہو اور طبع
کے مغرب کھانے سے پہلے ہوں تو بھوک خوب لگتی ہے اور کھانے میں
لطف آتا ہے۔ اس کے برعکس تشویش و خوف، رنج و غم کی حالت میں اور
نامرغوب گھناؤنی چیزوں سے بھوک کا فور ہو جاتی ہے۔ مرض، تھکان و خستگی،
کمزوری اور درد وغیرہ کی حالت میں بھوک کم ہو جاتی ہے نیز زیادہ میٹھی اور پری
چیزوں کے استعمال سے بھوک کم ہو جاتی ہے، مگر چٹ پٹی چٹنیوں، اچاروں اور
ترش چیزوں سے بھوک تیز ہو جاتی ہے۔ زیادہ پانی پی لینے سے بھی پیٹ پھول جاتا
ہو اور کم کھایا جاتا ہے۔ سردی کے موسم میں بھوک خوب لگتی ہے اور گرمیوں میں شہا
کم ہو جاتی ہے۔ خوش ذائقہ، خوش رنگ اور خوشبودار کھانوں سے منہ میں
پانی بھرتا ہے اور بھوک تیز ہوتی ہے۔ اس کے برعکس کڑے کیسے، بد ذائقہ کھانا
اور کرہ المانظر کھانے سے کراہت اور نفرت پیدا ہوتی ہے۔ آج کل بھوک نہ
لگنے کا ایک عام سبب کثرت چائے نوشی اور غیر معتدل تہا کو نوشی بھی ہے۔

دانت کا برش کیسا ہے ؟

سوال : برش سے دانت صاف کرنے سے کیا نقصان ہوتا
ہے ؟ دانت کس چیز سے صاف کیے جائیں کہ نقصان نہ پہنچے ؟ (عزت احمد لاہور)

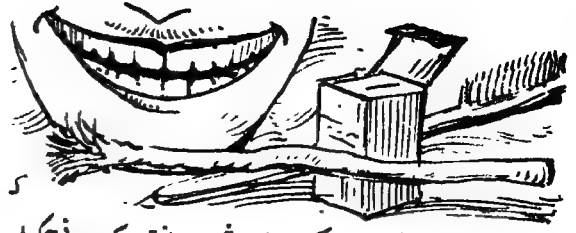
غذا کے ایک ایک جزو اور اس سے متعلق نظام جسمانی کی ضرورت پر تفصیلی بحث کی جاسکے، البتہ ہم یہاں اختصار کے ساتھ ان غذاؤں کا ذکر کیے دیتے ہیں، جن کو اگر ایک شخص روزمرہ یا دوسرے تیسرے روز کے ساتھ استعمال کرتا ہے تو وہ نہ صرف تن درست و چست رہے گا بلکہ جسم بالیدگی و بڑھوتری بھی نصیب ہوگی۔

یہاں ان غذاؤں کی فہرست دی جا رہی ہے جو آپ کو اعتدال کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے:

بکری کا گوشت: اس میں گرمی، بلبلہ (لبہ) جگر، مغز کا استعمال زیادہ کیا جائے، یعنی گوشت میں ان میں سے کوئی نہ کوئی نہ تو اچھا ہو۔ مچھلی بھی مہفتے میں ایک مرتبہ کھائی جاسکتی ہو۔
 ترکاری و سبزی: کاجر، ٹماٹر، مولی، شلغم، چغندر، ہر قسم کے اور دوسری موسمی ترکاریوں کا استعمال کیا جائے۔ یہ خیا گوشت کے مقابلے میں ترکاریاں زیادہ استعمال کریں۔
 اناج: چنے، اربر، مونگ کی دال وغیرہ وقتاً فوقتاً استعمال کرنے مضائقہ نہیں۔ چاول کم استعمال کیے جائیں، گیہوں اور گیہوں کے بے چھنے آٹے کی روٹی زیادہ کھانی چاہیے۔
 میدے کی روٹی و بکٹ استعمال نہ کیے جائیں۔ مکی کا بھی زیادہ نہ کیا جائے۔ اعتدال کے ساتھ کیا جائے۔
 کے مقابلے میں خالص سرسوں، بنولہ یا بلوں کا تیل نہ دو دفعہ ڈیڑھ پاؤ سے آدھ سیر تک روزانہ استعمال کیا، ایک انڈا روزانہ استعمال کیا جائے تو مہفتے میں پانچ ایک انڈا استعمال کیا جائے۔ انڈے کی زردی نیم برش کرنا زیادہ بہتر ہے۔

پھل و میوے: موسمی، مالٹا، سنگترہ، سیب، انار، گرم موسمی پھل حسب حیثیت استعمال کیے جائیں بیش از آلونجار، انجیر خشک، بادام، مونگ پھلی، چلغوزہ، روزانہ ایک نہ ایک میوہ ناشتہ میں صبح یا عصر پر ضرور استعمال کیا جائے۔

مٹھائیاں: سفید شکر کی مٹھائیاں مضر صحت ہیں۔
 آدھ دفعہ استعمال کرنے میں چنداں مضائقہ نہیں؟
 کھانے کو دل چاہے تو گنے کا رس، راب، کھجور کے:



جواب: سخت بالوں کے غلط برش سے دانتوں کے بیرونی چمکدار مینا میں لکیریں اور ریزیں پڑ جاتی ہیں اور مینا کی ہمیں تہہ جو دانتوں کی خوبصورتی کے علاوہ حفاظت بھی کرتی ہو، اس کے زائل ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہو۔ برش کا صاف و پاک رکھنا اکثر وقت طلب ہوتا ہو، چنانچہ استعمال سے پہلے اسے کسی مہلے محلول سے دھو کر صاف کرنا اور استعمال کے بعد اسے تھوڑی دیر جوش کھاتے ہوئے گرم پانی میں ڈلو کر رکھنا ضروری ہوتا ہو۔ سخت بالوں کے برش سے موٹھے بھی زخمی ہو سکتے ہیں۔ بالوں کے برش کی بہ نسبت نیم یا بول کی تازہ مسواک بہت بہتر اور سہولت بخش ہوتی ہو۔ مسواک کے ساتھ کوئی عمدہ مینج یا ٹوتھ پیسٹ بھی استعمال کرنا بہتر ہے۔ مسواک سے دانتوں کو اوپر سے نیچے کو اور آگے پیچھے ہر طرف سے صاف کرنا چاہیے۔ دانتوں کی درمیانی درزوں کو صاف کرنے کے لیے باریک خلال یا ریشم کے دھاگے کا استعمال سہولت بخش ہوتا ہو۔ لکڑی کے کوئلے کو خوب ہمیں پس چھان کر اس کے ساتھ تھوڑا چاک، کا فور، بوریکس اور نمک ملا کر روزانہ استعمال کے لیے اچھا بن کر کیا جاسکتا ہو۔ خوش قسمتی سے ہمارے مینج ایک نہایت سہل الحصول اور بڑا مفید، محافظ دندان جو ہر جگہ دستیاب ہو سکتا ہو۔

چستی چالاکی کی غذا

سوال: انسان کو اپنا جسم بڑھانے اور دماغ کو چست و چاق بنانے کے لیے کون سی غذا کس پیمانے پر استعمال کرنا چاہیے۔ نہ کا ما سے جسم کو کیا فائدہ حاصل ہوتا ہو؟
 (سید علی بیجاورد)



جواب: جسم انسان میں اجزاء اربعی، اجزاء شکاری و نشاستہ، شکر، اجزاء روغنی، حیاتین، معدنی نگہیات، یہ سب ہی اجزاء غذا پائے جاتے ہیں۔ لہذا اسے اعتدال کے ساتھ وہ تمام غذائیں کھانی چاہئیں جن میں یہ تمام اجزاء پائے جاتے ہوں۔ یہاں اس کالم میں اس کا تو موقع نہیں کہ اجزاء

سے پیپ و خون آنی بند ہو جاتی ہو۔

علاوہ ان میں لیور میں وٹامن سی اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے وٹامن سی ہماری غذا کا ایک نہایت اہم جزو ہے۔ اگر کسی کی غذا میں یہ نہ ہو تو دانتوں اور مسوڑھوں میں کمزوری آ جاتی ہے۔ قدیوں میں نقص پیدا ہو جاتا ہے، قلب کو نقصان پہنچتا ہے۔ عضلات کمزور ہونے لگتے ہیں اور اعضا جزی کو نقصان پہنچتا ہے۔ ایک بالغ شخص کو ۵۰ ملی گرام وٹامن سی کی یومیہ ضرورت ہوتی ہے اور ایک بڑے لیور کا رس ۵۰ ملی گرام وٹامن سی فراہم کرتا ہے اس آپ اس کی اہمیت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ ہمارے ہاں سالن اور ترکاریوں میں لیور کا رس ڈال کر کھایا جاتا ہے اور یہ ایک اچھی عادت ہے۔

ہارمون کیا ہے؟

سوال: ہارمون کیا ہے؟ جنسی تحریک میں کیا رول ادا کرتا ہے؟
(ابن ہلم - ہارمونک ضلع شگسم)



جواب: ہارمون اس ربط کو کہتے ہیں جو ہمارے جسم کے مختلف غد بناتے ہیں اور جن کے خون میں انجذاب سے ہمارے جسم کے اکثر افعال خصوصاً ہضم و تحلیل شکریات و اخراج و انجذاب نمکیات صحیح طور پر عمل میں آتے ہیں، نیز ہمارے جسم عام کی نمو اور ہماری جنسی نمو صحیح اور فطری طور پر ہوتی ہے۔ ہارمونز متعدد ہیں مثلاً سلا مہدہ، بالفراس، جگر اور آنتیں ایسے ہارمونز بناتی ہیں جن کا تعلق صرف ہضم، تحلیل شکریات اور اخراج و انجذاب نمکیات سے ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم میں ضروری غد ہیں جن کی ہارمونز ایک طرف تو ہضم، تحلیل، شکریات اور اخراج و انجذاب نمکیات میں مدد دیتی ہیں، دوسری طرف وہ نمو، خون کے دباؤ، جنسی آلات کے نمو اور جنسی طاقت سے اور دماغی (ذہنی) طاقت سے تعلق رکھتی ہیں۔ ساتھ ہی ایک غد کا ہارمون دوسرے غد کے ہارمون کے بننے میں محرک دیتا ہے ایسے غد اینڈو کرائن کہلاتے ہیں اور غد ضرور دیکھ جاتے ہیں۔ ان کے نام غد نخامیہ، غد درقیہ، غد طوشہ، کلاہ گردہ، خسیہ اور خسیہ الرحم ہیں۔ ان میں غد نخامیہ کو مشرکینہ کہتے ہیں کیونکہ یہ درقیہ، کلاہ گردہ اور خسیہ یا خسیہ الرحم کے ہارمونز کو کنٹرول کرتا ہے۔ ان کو اسی لیے ناچرٹ غد

ن کہہ کر لکھیں۔ گوئی گزک بھی جائے میں مفید ہے۔ سفید شکر کے لیو کا استعمال زیادہ بہتر ہے۔

جو ہدایات ان غذاؤں کے استعمال کے ساتھ دی گئی ہیں۔ اگر آپ نے سنے رکھ کر یہ غذا میں استعمال کیں تو آپ صحت مند و چست رہیں گے۔ وہ صبح غذا کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ کوئی نہ کوئی جسمانی ورزش لائے تاکہ یہ غذا صحیح طریق پر جڑ و بدن ہو جائے۔ اس کے لیے کھلی ہوا، ہوا خوری سب سے بہتر ہے۔ روزانہ صبح کے وقت دو تین میل پیل، اس ضرورت کو پورا کر دے گی۔

سنگسارا ایک شاک ہے جس میں لیے لطیف غذائی اجزاء موجود ہیں نغوال سے نظام جسمانی میں وہ کیمیائی خمیر (ENZYMES) ہیں جو غذا کو جڑ و بدن بناتے ہیں۔ اس لحاظ سے اس کا استعمال مفید ہے۔

کے فائدے

سوال: لیور طبی نقطہ نگاہ سے کیا فائدہ بخشتا ہے۔



جواب: لیور یعنی لیور بے شمار طبی فوائد کا حامل ہے۔ اس کا کام ہا ط کیا جاسکتا ہے اور نہ اس سے کچھ زیادہ فائدہ ہوگا۔ بہر حال ن کے کچھ موٹے موٹے فائدے بتا دیتے ہیں جو یاد بھی رہیں گے اور زندگی میں کام بھی آئیں گے۔ لیور صفر کو کاٹتا ہے۔ اگر صفر کی جہ سے کسی کو متلی کی شکایات رہتی ہو تو اسے چاہیے کہ وہ ایک میں نصف لیور کا رس ڈال کر دن میں دو تین بار پی لیا کرے۔ اس سے صفر کی اثرات زائل ہو جائیں گے۔ طیریا اور موسمی بخاروں کا بہت زیادہ زور ہوتا ہے۔ مہ کو دھا ہو جاتا ہے اور کسی چیز کو دل نا۔ ایسی کیفیت میں لیور پر کالی مرچوں کا سفوف چھڑک کر بہت جلد مٹھکا ذائقہ کھل جاتا ہے اور صفر کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔ دن کے رس میں تھوٹا سا باریک پسا ہوا نمک ملا کر پانی یا زردہ اپٹھ سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے مسوڑھوں



جواب: صرف لقوہ دراصل چہرے کے نصف جانب کے عصب الوجہ کے فالج سے ہوتا ہے اور چہرے کے عضلات کا ہوجانے سے اس طرف کا منہ ٹیڑھا ہوجاتا ہے۔ اس طرف کا مارنے سے نہیں پھولتا اور ہونٹ اور زبان تندرست کی طرف کھینچے ہیں۔ اسی طرح جب زبان کا نصف حصہ مفلوج ہوا تو بھگنے کے غہ بولنا اور نگنا بھی دشوار ہوجاتا ہے۔ اس کا سبب بعض دفعہ بعض دفعہ اس طرف کان کے درمیانی حصے میں سپ پڑ جانا اور کان کے دانتوں کا نقص ہوتا ہے۔ جسم کے فالج کے ساتھ اگر لقوہ شرب کا سبب آتشک یا دماغ میں کسی رگ کا پھٹ جانا ہوتا ہے۔ دماغ میں جب بائیں طرف ہو تو دماغ میں نطق کا مرکز مفلوج ہو جاتا ہے۔

نیرا کیا ہے

سوال: نیرا کی ماہیت کیا ہے؟ اس کے فوائد اور

کیا ہیں!



جواب: نیرا کے درخت کو جس جگہ پھل آتا ہو کو چنے طرح کا رس نکلتا ہے، اسی کو تازی یا نیرا کہتے ہیں۔ جوش آنے میں نشہ نہیں ہوتا۔ جو لوگ تازہ پینا پسند کرتے ہیں وہ سویر نکال ہی پی لیتے ہیں۔ آفتاب کی کرنیں اس میں بخار بن کر داخل ہوتی ہیں بلغم اور صفرا کے فساد کو دور کرتا ہے، قوت باہ بڑھاتا ہے، بدن کو طاقتور بناتا ہے۔ ملین ہو، طبیعت میں جوش اور سرور پیدا کرتا ہے۔ بھاتا ہے، پیشاب کی جلیں دور کرتا ہے۔ اور نقصانات یہ ہیں کہ با کرتا ہو، سر میں گرانی لاتا ہے، دھڑکنا پیدا کرتا ہے۔ زیادہ پی جانے لگتا ہے اور اس وقت مجبوراً کہنا پڑتا ہے، مساع کو مرے ہاتھ سے لیجیو!

کہا جاتا ہو مگر خود نارجیٹ غدول کے ہارمونز بھی مل کر ماسٹر کلنڈ کے ہارمونز پر اثر پذیر ہوتے ہیں۔ کنٹرول ظاہر ہے کہ کسی بیشی دونوں کا ہوتا ہے۔ چنانچہ کسی ایک غدہ کے ہارمون کا مریض کو دینا ایک تو اس کا خاص اثر پیدا کرتا ہے، مگر ساتھ ہی دوسرے غدول کے ہارمون کو کم یا زیادہ بھی کر کے اثر دکھا سکتا ہے۔ چونکہ آپ نے صرف جنسی رول کے متعلق دریافت کیا ہے، اس لیے یہاں صرف اسی کے متعلق کچھ تفصیل بیان کی جاتی ہے۔ غدہ نخامیہ کے دو حصے ہیں، ایک اگلا اور ایک پچھلا۔ اگلے حصے کے ہارمونز کا تعلق نمو اور جنس سے ہو۔ نمو کے ہارمونز کی زیادتی سے ہڈیاں بڑی ہو کر قد اور ہاتھ بڑھ جاتے ہیں اور انسان دیو بہک بن جاتا ہے۔ ان کی کمی سے بونے بن جاتے ہیں نیز جنسی ہارمون کی زیادتی سے قبل از وقت بلوغت اور جنسی تحریک زیادہ ہوجاتی ہے اور خصیہ اور خیمہ الرحم کو تحریک ملتی ہے اور اس کی کمی سے جنسی طاقت میں کمی ہوجاتی ہے اور مثلاً پا آجاتا ہے۔ چنانچہ غدہ نخامیہ کے نمو کے ہارمونز اور جنسی ہارمون اور جنسی

جنس کا براہ راست تعلق غدہ خصیہ اور خیمہ الرحم سے ہے مگر درقیہ اور کلاہ گردہ بھی معاونت کرتے ہیں۔ خصیہ اور خیمہ الرحم کے ہارمونز براہ راست جنس اور جنسی طاقت سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کی زیادتی سے ان میں زیادتی اور کمی سے ان میں کمی آجاتی ہے۔ درقیہ اور کلاہ گردہ کے ہارمون ان میں مدد کرتے ہیں۔ غدہ طوشہ کے ہارمون جنسی تحریک کو کم کرتی ہے، اس لیے بلوغت کے بعد یہ غدہ بہت گھٹ جاتا ہے اور یہ بڑھا ہوا ہی رہے تو بلوغت میں تاخیر ہوتی ہے۔

چنانچہ جب غدہ خصیہ یا خیمہ الرحم اگر سست ہو جائے تو پھر غدہ نخامیہ کے ہارمونز دینے سے ان میں جستی آجاتی ہے اور وہ اپنا فعل اچھا کرنے لگتے ہیں لیکن جب کسی بیماری سے خصیہ یا خیمہ الرحم کی اپنی ساخت ناقص ہو جائے تو پھر غدہ نخامیہ کے ہارمونز کچھ فائدہ نہیں کر سکتے اس وقت صرف غدہ خصیہ یا خیمہ الرحم کا دینا فائدہ دے گا۔ مستورات میں غدہ نخامیہ کے ہارمونز کا اثر ایک طرف جنسی طاقت اور خواہش کی طرف ہوتا ہے، دوسری طرف اس کا تعلق استقرار حمل اور اسقاط سے بھی ہوتا ہے۔

لقوہ

سوال: گولن پر لقوہ کے اثر سے گولنگا پن کیوں ہوجاتا ہے؟
(دسر سلی خانم - کلکتہ)

چہرے کے بل

سوال: میرے چہرے پر عرصے سے کچھ تل ہیں۔ اس کا علاج کیا ہے۔
(صبح الزماں - جلال پور)



جواب: رخسار کا تل تو وہ چیز ہے کہ حافظ شیراز اس پر سمترند بخارائے ڈالنے کو تیار ہو گئے تھے اور اسی شاعرانہ فیاضی کی بدولت شہنشاہ تیمور نے ان سے جواب طلب کر لیا تھا۔

جن ممالک کو ہم نے بڑی مشکلات کے بعد فتح کیا ہو، آپ انہیں دینے پر تلے ہوئے ہیں۔ اس پر شاہو شیراز نے برجستہ کہہ دیا تھا فیاضی کی بدولت تو یہ حال ہو گیا۔ اگر آپ اس دولت حسن کو پسند کرتے تو صبح کو اطریض شاہترہ یا رات کو صفائی کی ایک عوداگ نیمگدہ میں ڈال کر نوش فرمائیے۔

پوری

سوال: صبح سویرے باغ میں ہوا خوری اور ورزش کے پر کیا اثرات پڑتے ہیں؟



جواب: صبح کو باغ میں ہوا خوری کرنا تفریح طبع کے لیے باؤ سے بھی زیادہ موثر ہے۔ ابھرتے ہوئے سورج کی شعاع اور چرخ ہوا کی بلے چین لہریں خوشی اور شادمانی پیدا کرتی ہیں۔ ملاوٹ خون کی جگہ نیا خون بڑھاتی ہیں۔ ورزش سے جسم میں طاقت اور کھرتی دوران خون تیز ہوتا ہے۔ اس طرح بدن کے ہر حصے میں خون کی پہنچ جاتی ہے۔ پھیپھڑے، ایکسین خوب جذب کرتے ہیں اور ایسڈ گیس اچھی طرح خارج ہو جاتی ہے۔ بہر کیف سیر اور ورزش پر کملی ہوا میں بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔

اوجاعی

(اوجبارعی)

جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے مفید دوا اوجاعی میں سورنجان شیریں کا سفید جوہر خاص ترکیب سے شریک کیا گیا ہے۔ اس میں دوسری دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں روماتزم (وجع المفاصل)، اور گٹھیا (نقرس - گائوٹ) کے مریض اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکویٹ گاؤٹ میں فائدہ مند ہو، اس سے زیادہ نقرس میں فائدہ رساں ہو۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزاک یا آتشک کے بعد جوڑوں میں جو پکڑ پیدا ہو جاتی ہے "اوجبارعی" بڑی خوبی سے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو ہم کھاتے ہیں، اس کے فضلہ میں یورک ایسڈ کو داخل ہے۔ اس ایسڈ کو گردے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اگر گردے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔ اوجاعی کے تھرمس گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

اوجاعی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اصولی علاج ہے

پچنول

معدے کی بیماریاں بدھمی قبض، تیزابیت، متلی، نفخ اور ان کا علاج
معدے کی بیماریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں پچنول، پوئے نظام ہضم کو درست کر کے انہیں مستقل طور پر ختم کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے، پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے اور معدہ اور آنتیں اور جگر اپنا کام صحیح طور پر کرنے لگتے ہیں

بڑھتی عمر اور مضبوط تر دانت



بیچ نشوونما کے لئے غذا کو اچھی طرح چبانے اور اس کو ہضم کرنے کی قوت بے حد ضروری ہے۔ لیکن خود اس کا دار و مدار مضبوط اور صحت مند دانتوں پر ہے۔ دانت اُسی وقت مضبوط، صحت مند اور خوبصورت رہ سکتے ہیں جب ان کی صحت اور صفائی کا پورا پورا خیال رکھا جائے۔

عمدہ دانت زندگی بھر کے ساتھی ہوتے ہیں۔

اُن کی پوری پوری حفاظت ہمدرد منجن سے کیجئے۔ ہمدرد منجن گہرائی تک پہنچ کر ان کی صفائی کرتا ہے دانتوں کو کھڑا رکھنے سے بچاتا ہے۔ مسوڑھوں کی مالش کرتا ہے اور منہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ اس کی ہلکی ہلکی ٹھنڈک اور خوشبو بڑی دلپسند ہے۔

ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں بچے توتیوں کی جگہ پیدا کرتا ہے۔



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کلی ٹھکانہ لاہور

دردِ صحت حکای

بزرگ حکیم محمد سعید

نمبر ۳

جیٹ اور بیل گاڑی

دھاکہ ٹیکس کالج اسپتال میں ریڈیو آکسولوپ کے مرکز کا افتتاح کرتے ہوئے وزیر صحت جنرل برکی نے اپنی تقریر میں فرمایا کہ مجھ سے اکثر یہ مطالبہ کیا جاتا ہے کہ یونانی، انگریز، دیکر ہو میو پیٹیک اور دوسرے طبی نظاموں کو سرکاری طور پر تسلیم کر لیا جائے اور دیسی طبوں کے اسپتال کھولے جائیں مگر دیسی علاج کے یہ طریقے خارج از وقت ہو چکے ہیں۔ اگرچہ کسی وقت بٹلے کا نام دیتے جتنی سائنس کی اس تازہ ترین اور ارتقائی شکل کے ذکر کے ضمن میں موصوف نے سوال کیا کہ زمانہ حال میں بھی یہ کسی مصرف کے ہیں اور خود اپنے سوال کے جواب میں فرمایا کہ سائنس کے جدید ترین ارتقائی حاصلات کے بعد بھی ان سے چشمہ رہنا جیٹ کے عہد میں بیل گاڑی سے جتنے بھینے کے مترادف ہے۔

اخبار میں طبقہ کو معلوم ہو گا کہ وزیر صحت نے کچھ پہلی مرتبہ دیسی طبوں کی تحقیر نہیں کی ہے بلکہ وہ بار بار اس سے بھی زیادہ دل آزا لفاظی میں دیسی طب اور اس کے حاملین کے متعلق اظہار رائے کر چکے ہیں۔ ہمارا خیال تھا کہ کھلی حکومتوں میں دیسی طبوں کی جو حق تلفی ہوتی رہی ہے، وزیر صحت اس کی تلافی فرمائیں گے، مگر افسوس ہے کہ ہمارا خیال غلط ثابت ہوا اور موجودہ وزارت صحت کھلی حکومتوں سے بھی زیادہ دیسی طب کے حق میں ہمارا ثابت ہوئی۔ صرف ہم ہی نہیں بلکہ پاکستان کے دونوں بازوؤں کے اخبارات، خواہ ان کا تعلق کسی زبان سے ہو، دیسی طب کی حمایت میں زیادہ سے زیادہ لکھ چکے ہیں اور لکھتے رہتے ہیں اور ایک اخبار نے بھی کسی ہمارے حق کی مخالفت نہیں کی ہے۔ دیسی طب کی اہمیت اور افادیت پر بہت کچھ کہا جا چکا ہے مگر سب نے نتیجہ رہا ہے۔ اب کوئی کس امید پر زبان کھولے اور لکھنے کی ہمت کر سکتا ہے۔

وزیر صحت دیسی طب کی خدمت میں جو ایک آدمہ جملہ وقتاً فوقتاً ارشاد فرما دیتے ہیں ہم تو اس پر بھی ان کے شکر گزار ہوتے ہیں کہ ان کی محفل میں ہمارا ذکر تو آیا۔ بُرائی سے ہی ہسی۔ وہ ملک میں ہمارا وجود تو تسلیم کرتے ہیں اور اس طرح ہمیں بھی اپنی معروضات کے پیش کرنے کا موقع فراہم کر دیتے ہیں۔

ہم نے اپنے وزیر صحت کے سامنے طبی مسائل کے ذیل میں چین اور ہندوستان کی مثالیں پیش کیں، جہاں حالات پاکستان سے بالکل ملتے جلتے ہیں اور ان دونوں ملکوں کو بھی آزادی حاصل کیے ہوئے تقریباً اتنا ہی عرصہ گزر چکا ہے۔ ان ملکوں کی نظر میں دیسی طب کی سرپرستی کے بغیر قومی صحت کا مسئلہ حل نہیں ہو سکتا۔ چنانچہ ان کو دیسی طبوں کی سرپرستی کرنی چڑی اور اب ان کی یہ پالیسی جی کامیابی کے ساتھ چل رہی ہے۔ چین اور بھارت جدید سائنس کو اپنانے کی کوشش میں پاکستان سے پیچھے نہیں ہیں، بلکہ سچ پوچھیے تو کہہ آگے ہی ہیں۔ اگر پوری قوم دیہات کے ۵۵ فیصد باشندوں، ملک کے عام افلاس اور قومی خزانے میں زہر مالدی کی کو پیش نظر رکھا جائے تو دیسی طب کی سرپرستی کو لازمی طور پر اختیار کرنا پڑیگا۔ دیسی طب کی سرپرستی میں رہیہ کی کمی مانع نہیں ہے، بلکہ زہر مالدی کی اور دیگر حالات دیسی طب کو زیادہ سے زیادہ ترقی دینے کے حق میں ہیں، خود کھلتی اور اپنی مدد کا کچھ نہیں مانگتے۔

- ۱ گارڈی
- ۲ سلام (شخصیت) ادارہ
- ۳ مانی (مسل)
- ۴ ائی جہاز میں سفر نہیں کرنا چاہیے
- ۵ حاکم شری
- ۶ حقیقی امیر شری
- ۷ صاحب شری
- ۸ دہ ہلنے چاہئیں
- ۹ ڈاکٹر یونان
- ۱۰ نیکی
- ۱۱ حلالہ انور
- ۱۲ بیٹا نیکی
- ۱۳ بکف کوست بنایا جا
- ۱۴ ڈاکٹر یونان
- ۱۵ بریل
- ۱۶ کوثر چاندپری
- ۱۷
- ۱۸
- ۱۹
- ۲۰
- ۲۱
- ۲۲
- ۲۳
- ۲۴
- ۲۵
- ۲۶
- ۲۷
- ۲۸
- ۲۹
- ۳۰
- ۳۱
- ۳۲
- ۳۳
- ۳۴
- ۳۵
- ۳۶
- ۳۷
- ۳۸
- ۳۹
- ۴۰
- ۴۱
- ۴۲
- ۴۳
- ۴۴
- ۴۵
- ۴۶
- ۴۷
- ۴۸
- ۴۹
- ۵۰

نمبر ۳۷ سے پہلے کیلئے: پچھلے

کے حصول میں دیسی طب ہی سے مدد لی جاسکتی ہے۔

ہم یہ تو ہرگز نہیں کہہ سکتے کہ وزیر صحت غریب کے ہمدرد نہیں یا انھیں ملنگ افلاس کی خبر نہیں یا زرمیا دل کی کمی پر ان کی نظر نہیں لیکن ہم یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ وہ خود اپنے دین کی طبوں کی سے کیوں اس قدر بے رخی اختیار کیے جسے میں اور انھیں کیوں اتنا حقیر سمجھتے ہیں۔ انی طبوں سے دیں اور دیسی کا انتخاب بھی انھیں اپیل نہیں کرتا۔

ہم نے وزیر صحت کی خدمت میں بارہا طب مشرق اور طب اسلامی کے متعلق بائیان پاکستان کے ارشادات و وصایا اور قول و قرار پیش کیے جن کو سنا اور پورا کرنا ہر کسے والی حکومت کا فریضہ ہونا چاہیے۔ ہم نے ان کو قائد اعظم کا قول سنا کہ وہ طب اسلامی کو قوم کا یارِ ناز و شرف سمجھتے تھے اور اس کی حفاظت کا اہل خانہ نے پاکستان کا فرض منصبی قرار دیا تھا۔ انھوں نے طب مشرق کو طب اسلامی کے نام سے محکم کیا تھا اور یہ تو ساری دنیا جانتی ہو کہ سلامیات کی اچیا کے لیے ہی پاکستان کا قیام عمل میں آیا تھا اور اسلام کے نام پر ہی ہندوستان کے مسلمانوں سے قربانی طلب کی گئی تھی اور اسلام ہی کے نام پر یہ قربانی دی گئی تھی۔ قائد ملت نے خود بڑی شہد کے ساتھ اسلامی طب کے کار کوشش کیا تھا۔ انھوں نے فرمایا تھا کہ طب اسلامی کی افادیت کا قابل ہوں اور میں ہی نہیں بلکہ قوم کے تمام اگاہوں بات سے اتفاق رکھتے ہیں کہ قومی طب کا مسئلہ طب اسلامی کی سرپرستی سے ہی حل ہو سکتا ہے۔ اہل طے شہد امر کہ طب اسلامی کی ضرورت سرپرستی کی جائے گی۔

آنریبل وزیر صحت! آپ نے ایلو پیتھی کو جیت لیا ہے اور ملکی طب کو بیل گاڑی سے تشبیہ دی ہے۔ اگر اس تشبیہ کو درست تسلیم کر بھی لیا جائے تو کیا ہلاکت الٹی تک بیل گاڑی کا ملک ہو گیا پس فیصد دیہاتی آبادی کی سواری اور بار بار دی کا مسئلہ جیت لیا ہے سے حل ہو سکتا ہو۔ ابھی تک بیل گاڑی ہی ہمارے ملک کے ذائقے حل و نقل کا صحیح نمونہ ہے۔ کیا جیت تک ہر دیہاتی کی سواری اور بار بار دی کے لیے جیت لیا ہے جیتا نہ ہو سکیں، لوگ بیل گاڑی بنانا، اس پر سفر کرنا اور سلمان لڈنا چھوڑ دیں اور بیل گاڑی کو ترک کر کے جو رقم بچے اس کو جیت لیا کر کی خریداری کے لیے جمع کر دے تو ہم اس رقم کے جمع ہونے میں نسلیں بل جائیں یہاں صورت کوئی موثر نہ رہے خرید لین۔ جب بیل گاڑی بھی خارج از وقت ہے تو پھر ٹوٹا گھوڑے، پھر ادا گدے اور بھی بیکار رہے ہیں۔ ان ہلے سانس کی کاری گری بالکل ہی صرف نہیں ہوتی ہے یہ براہ راست خدا کی تخلیق ہیں انھیں زیر و زبر دینا چاہیے کہ نہ خدا ان کا وجود ملک پر محض ایک بوجھ ہے۔ وزیر صحت کے خیالات کی بناء پر

ان کے طبائے کے مسافر ہونے کی آئینہ دار ہو۔ جہاں جہاں کہ وہام کا سینہ بیل گاڑی کے محرومی سے داغ دار ہو۔

کیا پاکستان بھر کے لیے صرف چار مردوں اور چار عورتوں کے بستر بالکل کافی ہیں جن کا اہتمام پندرہ نو آکسوں کے مرکز میں کیا گیا ہے۔ اگر یہ صرف ابتداء کو کہتے ہیں میں ایسے مراکز سالے ملک میں کھولے جاسکیں گے۔ کتنے اقسام کے امراض ہیں جن کا اس جدید ترین طریقے سے کیا جاسکتا ہو اور ان کا تناسب ملک کے دوسرے امراض کے مقابلے میں کیا ہو اور اس بات کی کیا ضمانت ہے کہ آخر میں آپ یہ تو نہیں کہیں گے کہ طریقہ علاج بھی مفید سے زیادہ خطرناک ثابت ہوا۔

ہمیں بنیاد کی حفاظت کی فکر ہوا اور اب اختیار کو مجوزہ قصر ترقی کا رنگ دے دیں اور زیٹ کاؤنٹس کا خیال ہو جو وہ مغرب کی تقلید میں ہو اس قلعہ کو کرا چاہتے ہیں اس میں معلوم ہوتا ہو کہ پیر تلے دین نکل جاتی ہے۔ مغرب افلاک پر غلبہ جانے کی کوشش کر رہا ہو اور وہیں زمین کا کاؤنڈر ہم پر ہم ہوتا نظر آ رہا ہو۔

طب مشرق فی الواقع طب مغرب کی بنیاد پر اور ہمیشہ طب کی بنیاد پر یہ نظری اور طبی بنیاد پر گزری نہیں جاسکتی تاہم مارک طب مغرب کو ہی حقیقی زمین پر راسی کا شت کئی ہوگی۔ ہر ان کی ساری ملکی زندگی کے لیے جو بری ناگوار ثابت ہو کر رہی جس کے آئنا کی موجودگی سے کوئی چشم بننا اور کار نہیں کر سکتی اور دشمن (ایٹمی یا دیگر) دفاع کے یہ ایٹم بم اور تابکاری کے ای جدید ملا جوں کی ایک دن حیات کو جلا کر خاکستر کر کے چھڑے گی۔ جو چیز حقیقی قدیم ہو رہے ہیں اس کی وجہ سے ہے۔ اگر یہ بات آج سمجھ میں نہیں آ رہی ہو تو کل متلک سامنے آئے کہ خود بخود سمجھ میں آ جائے گی۔ اگر واقعات کی برستی ہوئی آتش ناک کا ہمیں احساس ہوتا تو آج ہمارا نالہ خلاف عادت اس شدت سے دورانی نہ دیتا ہم نے جھڑک کر کہ ہم طب کی اس حقیقی بنیاد کو تمام زریست باقی رکھنے کی کوشش کرتے رہیں دیسی طبوں کے سلسلے میں وزیر صحت سنٹرل ریسرچ لیبارٹری میں دیسی دواؤں پر کام کا ہمیشہ حوالہ دیتے رہتے ہیں۔ یہ تو درحقیقت ایلو پیتھی کی ایک خدمت ہے۔ طب مشرق کے نظریات و اصول سے اس ریسرچ کا تعلق نہیں ہو کہ پکڑا دیں میں بھی دیسی طب کے ایک سرکاری سینٹر کا ذکر ہے ہیں لیکن ہم ابھی تک اس سینٹر کا پتہ لگانے سے قاصر ہیں اور نہ باہرستان کے باوجود آپ نے ہمیں اس سینٹر کا پتہ بتایا ہے۔

پروفیسر عبدالسلام

پروفیسر عبدالسلام پاکستان کے ان مایہ ناز سائنس دانوں میں ہیں جنہیں نصابی کتابوں کو اپنی محنت سے بروئے کار لاکر بہت کم عمری میں علمی نبین وصول کیا۔ جب پروفیسر عبدالسلام کو امپریل کالج، لندن پروفیسر مقرر کیا گیا تو وہ انگلستان کے سب سے کم عمر پروفیسر تھے۔

ما جب کہ وہ اپنی عمر کی ۳۶ ویں سال میں تھے، ان کو صدر

عبدالسلام ۲۹ جنوری ۱۹۲۶ء ایک چھوٹے سے قصبہ جھنگ سابق پنجاب میں ابتدائی تعلیم کے مراحل پورے کیے۔ پنجاب یونیورسٹی میں انہوں نے فرسٹ پوزیشن حاصل کی اور انٹر میڈیٹ سے لیکر بی اے لے کر تک اسی یونیورسٹی سے ہر امتحان میں فرسٹ آتے رہے۔ اس یونیورسٹی میں اعلیٰ تعلیم کے لیے چلے گئے اور امتحانات میں اعلیٰ درجہ حاصل کرتے ہوئے ریاضی میں ٹریپس (TRIPES) کی۔ ۱۹۵۲ء میں کیمبرج یونیورسٹی لے پی۔ ایچ۔ ڈی اور گران قدر سائنسی کاموں کے اعتراف میں پنجاب یونیورسٹی کی ڈگری عطا کی۔

ما وہ اعلیٰ قابلیت اور اہم اسناد کے ساتھ پاکستان آئے اور بریں ریاضی کے پروفیسر مقرر کیے گئے۔ ایک سال ہی میں صدر شعبہ ریاضی ہو گئے۔ کیمبرج سے ہوا کی کے وقت لے صدر شعبہ ریاضی و طبیعیات پروفیسر قیومی نے کہا پاکستان میں کوئی مفید کام نہ کیا جاسکے تو امپریل کالج ان

کی خدمات سے فائدہ اٹھانے میں خوشی محسوس کرے گا۔ چنانچہ ۱۹۵۲ء میں ان کو کیمبرج یونیورسٹی نے ریاضی کی لکچرر شپ پیش کی جو انہوں نے قبول کر لی اور اپنی غیر معمولی ذہانت اور اہلیت کی وجہ سے، ۵۷ میں وہ پروفیسر لیوی کی جگہ اس اہم سائنسی تعلیم گاہ کے شعبہ ریاضی کے صدر بنادیے گئے۔

انہوں نے ”کوانٹم تھیوری آف فیلڈز“ پر کام کرنا شروع کیا۔ پھر وہ ”ایلی منٹری پارٹیکلز“ پر متوجہ ہوئے۔ طبیعیات (فزکس) کے ان دونوں اہم شعبوں میں انہوں نے خوب داد تحقیق دی اور دنیائے علم و حکمت سے داد وصول کی۔ وہ بجا طور پر ”تجربین سخی شناس“ کے مستحق تھے۔

جوہری توانائی کے پراسن استعمالات پر اقوام متحدہ کے تحت منعقد ہونے والی کانفرنسوں میں پروفیسر عبدالسلام کو بڑا دخل رہا ہے۔ ۶۵۵ میں جوہری توانائی کے پراسن استعمال کے متعلق کانفرنس کا ان کو سائٹنگ سیکرٹری مقرر کیا گیا۔ اسی موضوع پر دوسری کانفرنس (منعقد ستمبر ۱۹۵۸ء) کے بھی وہ سائٹنگ سیکرٹری مقرر ہوئے۔ ۱۹۵۸ء میں ان کو ”انٹرنیشنل ہائی انرجی نیوکلیر فزکس“ جنیوا کا صدر چنا گیا

۱۹۵۱ء میں پروفیسر عبدالسلام کو پرنسپل (امریکا) کے اعلیٰ تحقیقی ادارہ اور سینٹ جان کالج کیمبرج کا فیلو منتخب کیا گیا۔ ریاضی اور نظری طبیعیات کے میدانوں میں اعلیٰ تحقیقی کاموں پر انہیں آدم انعام اور ہائیکنز انعامات سے فائز ہوا چکا ہے۔

۱۹۶۰ء میں صدر پاکستان نے انہیں ”ستارۂ پاکستان“ کا اعزاز عطا کیا۔



تاریخ طب و اطباء قطب شاہی دور کا ایک نامور طبیب حکیم الملک گیلانی (گزشتہ سے پیوستہ)

حکیم سید عبدالوہاب بلہری، پروفیسر نظامیہ ملتی کالج، حیدرآباد (آندھرا پردیش)

جبل نور کی تعمیر میں حکیم الملک کا ہاتھ

حکیم الملک نے ملی ذوقی خدمات کے علاوہ تعمیری خدمات بھی انجام دیں۔ انھیں عمارت سازی کے فن میں بھی یدِ طولیٰ حاصل تھا۔ حکیم شیخ "انھیں کا آباد کیا ہوا موضع ہے جو بطور ایک زندہ یادگار کے آج بھی اُن کے نام کو اجاگر کر رہا ہے۔ یہ موضع قلعہ گوکنڈہ کے شمالی جانب ایک نہایت دل فریب اور پُر فضا پہاڑ پر واقع ہے۔ اسی پہاڑ پر انھوں نے ایک عالی شان تعمیر کرایا تھا۔ محل ایلانی دہندی منامی کا نمونہ تھا۔ جا بجا نقش و نگار اور گول ڈھولوں سے آراستہ، صحن میں سنگ مرمر کا فرش، بچا ہوا، حوض کے کنارے روشیں لگی ہوئی، فوارے بہتے بہتے، پہاڑ کے دامن میں ایک پُر فضا باغ لگایا گیا تھا۔ پہاڑ کا نام جبل نور رکھا گیا تھا۔ راتوں میں جب چراغاں ہوتا تو پہرے بان کا شب بھڑاتا تھا۔ اس دور کے مستند شعرا مثلاً نور گیلانی، فقیری، قیدی، سیار قزوینی، قادی، دعائی نے جبل نور اور اس پر تعمیر حوض اور مسجد کی تعمیر کو دیکھ کر حکیم الملک کو خراج تحسین ادا کیا ہے۔ اُن کے تعمیری ذوق کو سراہا ہے۔ تاریخیں لکھی ہیں جو شجرۂ دانش کے آخری تیس صفحات پر مشتمل ہیں۔ ان نظموں، قصیدوں اور قطعوں میں سے بعض کا انتخاب ذیل میں درج کیا جاتا ہے:

باقرار حزنِی نے جبل نور کی تعریف و توصیف اور اس کی تعمیر کے حال میں ایک طویل نظم لکھی ہے۔ منتخب حصہ پیش کیا جاتا ہے:

سیح مہند افلاطون ایام
حکیم الملک آن فرخند انجام
یکے از روزِ بے نور بہاری
بصحر اکو آہنگ سواری
چراغِ دل رہے از مہرِ شمس
نکاہش غوط زودِ منبع نور
نموش در نظر ناگاہ کو ہے
چہ کو ہے آسان پر شکوہ ہے
ہمے پہاڑ اور اس کے اتر کے سبز دارا دماحول کا منظر کہنیا ہے:

نشستہ صوفے بر فرش خارا
کثیدہ پائے در دامانِ محرا
بحرف نیک و بد رانم خوشے
ز افراہ زیا میں خرقہ پر شے

دش از فیضِ درویشی تو اگر
دش از فیضِ درویشی تو اگر
بسر سبزی زبیں دامن بہار است
بسر سبزی زبیں دامن بہار است
بہارش را بنا شد آفت دے
بہارش را بنا شد آفت دے
زبیں بریز فیض آمد ہواش
زبیں بریز فیض آمد ہواش
از آن رویں جبل بریز نور است
از آن رویں جبل بریز نور است
حکیم از دیدنِ این قبہ نور
حکیم از دیدنِ این قبہ نور
ز شکرِ دلتاس آن دانش نیش
ز شکرِ دلتاس آن دانش نیش
دریں کلم اسس سخت بنیاد
دریں کلم اسس سخت بنیاد
زالطاف مشہ قدسی شہادت
زالطاف مشہ قدسی شہادت
عقدمانے کو دوسر کار بوزند
عقدمانے کو دوسر کار بوزند
بسر کارے میانہا چمت کردند
بسر کارے میانہا چمت کردند
طلب کروند خود دواں زہر سو
طلب کروند خود دواں زہر سو
کر بستند در خارا بریدن
کر بستند در خارا بریدن
زہم نشہ مروان چر کار
زہم نشہ مروان چر کار
بانگ فرمے از سنگ خارا
بانگ فرمے از سنگ خارا
پائے ہر درخت سنگ خاوا
پائے ہر درخت سنگ خاوا
ز رنگیں نقہائے نغز و گلش
ز رنگیں نقہائے نغز و گلش
تعالی اللہ کہ از یک قبہ نور
تعالی اللہ کہ از یک قبہ نور
خوبانِ مقسم حیدر آباد
خوبانِ مقسم حیدر آباد
ہواش تازہ سازد جانی تو
ہواش تازہ سازد جانی تو

ایک اور شاعر تالی دعائی نے بھی طویل نظم جبل نور کے بارے میں
شعار یہاں درج کیے جاتے ہیں:

دشمن چو فرود سب معقل
ہیکم الملک کرو آں پیر دانا
رے جنت دے زمین است
منقل چون مکارستان چین است
ہش اہل دل گردیدہ شقائق
ذخیرے بچہ ابروئے قباں طاق
لوہر نشاں دارہ ندولت
منور چون رُخ اہل سعادت
نقیر کیا گیا تھا، اس کی توصیف میں انھوں نے کلمہ ہے کہ:

آب مانند نگلاب است دروہر رنگ افشاں آفتاب است
قصر میں ہیکم الملک نرکش ہیں، گویا کہ وہ طور پر موسیٰ جلوہ گر ہیں۔

کوہے کہ تعریفش نمودم ز دماجی برویش در کشودم
ناہ کامل شد نمودار بیابنگر اگرستی تو ہشتیار
کوہ کہار بجلی حکیم الملک در دے بچہ موسیٰ
نم یافتہم چون پے ہمایش بہشت دلکش تاریخ سائش

۱۰۶۲ھ

پہر ایک اور نظم کے چند اشعار لکھے جاتے ہیں:

آن جس طرح عمارت نگند آں پیر از دوسے بصارت
قدر طراحان بنا نگند طرح قعر و مسجد آنجا
سنگ مرمر فرش کردہ ز آب زردار ش نقش کردند
بامارت محوشد آب کشیدند دست دول از کار اھت
ند کار آن عمارت زپے آبے قریب یک دور است
دست از گل بشتند حقیقت را بٹانی خضر گفتند

جیات جادوانی طلب کردند آب از خضر ثانی
معمز بیانش رواں شد چشمہ آب از نشان
چو فرش شعلہ نڈ کہنداری بجلی زار شد طود
رصفاء چو حوض کوثر پڑا ز آب زلال روح برود
مے میہد آب گزشتہ باغ گردوں غرق سیلاب
وفش جہد آب شود سقف عمارت رشک سیاب

ل باغ بنا کرد چو بارغ خلد و قف اولیٰ کرد
نیل آبی یکتا کا زیر شش فزاید قربت دیں
مہر شب پرفاں شہ آں باغ رشک مہر تاباں
میر محمد جعفر بن اصلاح الہیستی الادستانی ۵

چو جعفر از پے تاریخ این نختہ مکان
سوال کرو ز فرمان بر آں حکم قضا
مہند ساز خرد چون الف علم شد گفت
ندیدہ دیدہ گیتی چنین ربیع بنا

۱۰۶۳ھ

ولہ ایضاً

بر سر کوہ وفا چون ساختم
سال تاریخ بنایش عقل گفت
ایں عمارت را با الطاف الہ
مسموہ و بقعد و خانقاہ

۱۰۶۳ھ

تاریخ جبل نور میں کلام سال کا ۵
جبل نور کردہ حادثہ
محمد باقر ۵

ز فیض آب نرغ سلطنت حکیم الملک
شود ز آب جیات افادہ اش سیراب
بقعد جبل نور کز بلندی قدر
ہیشہ در نظر آید بر رنگ طوطی بنر
ظہور یافت یکے حوض کوثر آئینی
آخر میں تاریخ اس طرح لکھی ہے ۵
نکاشت خضر خود بہر سال تاریخش
ز حوض نور رو آب از دوس بیرون
اسی شاعر کی ایک رباعی ہے ۵

نواب حکیم الملک آن بحر شعور
حوض آراستہ قیام تاریخش
اندہ جبل نور کشد ثانی طور
گفتند ز حوض نور بہر باد اور

۱۰۶۳ھ

متاضی زادہ

جبل نور و مسجد است با نور
لوفعلتمہ لوبکوم معبد
ہیچو بیت المقدس و معمور
فاعلموا کان سیمعکم مشکوٰۃ

وفات

شجرہ دانش جو کہ حکیم برید محب حسین کے مطالعہ میں پہنچی ہے، اس کے سرودق پر
انھیں کے قلم سے حکیم الملک کا سنہ وفات ۱۰۶۵ھ درج ہے۔ میرے دست تحریر ہندوئی
مؤلف اسلامی طب نے بھی اپنی تالیف میں یہی سنہ تحریر کیا ہے۔
گنبد کے داخل مدافع نے یہ سنہ حکیم لکھا ہوا ہے، جس کے نیچے ۱۰۶۵ھ تحریر ہے۔

جبل لند کی تشریف و توصیف میں ادھر لکھیں اور دیکھیں گری ہیں ان سے پہنچا ہے کہ حکیم موصوف کا لکھ جو کہ جبل لند کی تاریخ لاس ہے، بتقدیر جات تھے۔
وفات الحکیم کے بعد ۹۰۵ ہوتے ہیں۔ اس کے نیچے مکتبہ کا کتبہ غرض طلب ہے۔ اگر وہ کہہ جو کہ وہ تاریخ ذقار دیا جائے اور بن وفات سے منفرد تسلیم کر لیا جائے تو معتقد و شاعر و دل کے تاریخی قطعات کی تفسیر کیا ہوگی؟ جس سے واضح طور پر حکیم موصوف کا مکتبہ صمد کے بعد بھی اہمیت جرات رہنا ثابت ہوتا ہے۔ ایک اہم ترین ثبوت عمداً کی تحریر ہے۔ اس میں ایک رسالہ حکمت آمیز ہے، جو مکتبہ میں ۱۲ سال کی عمر میں مؤلف نے انسانی طبقات اور ان کے مختلف حالات زندگی سے بحث کرتے ہوئے لکھا ہے کہ دنیا میں ایک طرف انبیاء و اہل علم کے سلسلہ ہے تو دوسری طرف فقر و جلا کا طبقہ، دنیا ایک حال پر قائم نہیں رہتی۔ اس خیال کے تمام عقلاہم لڑا ہیں۔

پچیس برس سرلے دست احوال شخص و ادنیٰ و دست و مرشد و ہفتاد و یک سال نیت کہ گامی و گاہ فقیر و گاہ پرست و فراغت است و آٹھ توجہ گاہ پست زین دگر زین پرست۔ ایک شخص کی زندگی کے حالات ہی، ۱۶ سال کی عمر میں لکھا نہیں ہیں۔ کبھی فنی کبھی فقیر کبھی تنگ دست اور بتلائے شقت اور کبھی فراغ دست ہے۔ (مجموعہ حکیم الملک مکتبہ ۲۳)

مؤلف کی مذکور بالا بات سے واضح ہوتا ہے کہ مکتبہ میں ان کی عمر ۱۲ سال تھی۔ ۱۶ سال کی عمر تک زندہ رہے۔

اس کا ایک اور تاریخی ثبوت یہ ہے کہ رسائل جالینوس ترجمہ حنین بن یسحق کا ایک ناویگور و کتب خانہ صمد میں موجود ہے جس پر متعدد مہر ہیں اور یہ کتاب طب اسلامی جدول سے کلاسیک نہایت خوش خط نسخ میں لکھی ہے۔ حکیم الملک کی ملکیت میں رہ چکی ہے، جس پر انھیں کے ہاتھ کے دستخط و انعام تحریر ہے۔ اس کے سرورق پر چند قطعات حکیم موصوف کے ہاتھ لکھے ہوئے ہیں، جن میں سے بعض انھیں کا تذکرہ ہے۔ پہلے ہی بیت میں اپنی عمر کی تصریح کر دی ہے۔

دیر و روز مرشد ہستاد جانی را ندادم هیچ دریاد
ایا افشاء آپ جلیات است و یا چون قند شیریں نر یاد
جوانی ہوں نیسے بود بگذشت ز دور کہ میتواں جتن نہ بگذشت
نہیری نیم تنم من هیچ دیگر کہ مدد کن می ہم بودہ اسم چندی
پیران و پیر آید لطف رحمان نازدہ بر پیشانی دیر شیطان

خدا خدا جواں را پیر گرداں ز افعالی جوانی سر
قاز پیری کنی فریاد فریاد کہ اس آلت تمام
بعد اکت حصیاں دیر شیطان کہ میر اندر تراز
بعد کے اشعار میں اپنے وطن ایران کو جانے اور دوستوں
لیکن ان کی یہ متناظر ہی میں رہ جاتی ہے۔ دکن کی جاگہ ہی میں آ
خدا خدا دلم آباد گرداں ز بند غربتم آزاد
ز بند و تاساں دعا مکن بایدا دوا بن دوستاںم ڈ
جبل لند کی تفسیر کا آغاز مکتبہ میں ہوا اور مکتبہ
اس لحاظ سے ۱۶ سال تک زندہ رہنے کا ثبوت فراہم ہوتا ہے ۱۱
کے لک بنگ ہوئی ہوگی۔

تصنیفات

حکیم الملک گیلانی نے طب کے ہر شعبہ پر رسالے لکھے ہیں طبعیات، دینیات، الہیات، طب اور ادب ان میں سے کو میں انھوں نے اپنے نقوش و اثرات و پھولے ہوں۔ مختلف نے جو رسائل لکھے ہیں وہ دونوں کے تحت دست یاب ہوتے

۱۔ ادراقی دانش آلینش

۲۔ شجرۃ دانش

ہمارے پیش نظر جو مجموعے ہیں، ان میں سے ایک دوسرے کا شجرۃ دانش ہے۔ پہلے میں فارسی رسائل کی تعداد ہے اور دوسرے میں عربی، فارسی دونوں مخطوط ہیں۔ دونوں رسالے دونوں میں مشترک و ممتاز ہیں اور ان میں سے سب سے شجرۃ دانش ہے، جو مصنف کی حیات ہی میں لکھا گیا ہے۔ یہ خود مصنف کے قلم کے لکھے ہوئے ہیں ادراقی رسائل کا سب ہاتھ کے لکھے ہوئے ہیں، جو اگر مصنف کے مسودوں کی کتابت آئے گی۔ ہم یہاں دونوں کتابوں پر انفرادی طور پر تبصرہ کر کے مجموعہ حکیم الملک کا حجم طول میں ۹ انچ، عرض میں ۶ ۳/۴ صفحات پر مشتمل ہے مختلف النوع رسائل حسب ذیل

۱۔ در خواص بعض ادویہ مفردہ

۲۔ چوب چینی، قہر، چائے، قہار

۴۔ سالہانی (معاوضہ فیروزہ کی حقیقت اور سوہنیزا کا بیان)

۶۔ حقیقت لذت

۴- قیافه شناسی

۸۔ رسالہ قال و شکر

۱۔ رسالہ کیمیا، ہیمنیا، ہیمنیا (فنون خمسہ)

۱. مختلف طبی نکات و مسائل کلیات وغیرہ

۱۔ رسالہ دربارے فلسفہ طبیعیات و ہندو صاعقہ و باران و ذرا لہر پٹ زلزلا و غیرہ
انخاص اندیہ غرو مثلاً اندیہ غر قلوب مقویات محمد، مقویات کبد و غیرہ

رسالة براء الساعية (عربي)

رسالي في علاج الصداع (عربي)

ترياق فاروق و مشرو ويليس

فقرشی

یگر متفرق رساں۔

۱۔ مجموعہ میں ایک مخصوص اور اہم رسالہ ہے جو صفحہ ۱۷۲ سے صفحہ ۱۷۸ تک
سے مصنف کی تحصیل علم کا حال اور رسالوں کی تالیف کا اندازہ واضح
میں کی تالیفات کے مجموعے "ادبیات دانش و آگاہی" کے نام کا بھی ہے

دوستان سے درس حاصل کرنے کے دوران اور کتابوں کے مطالعہ کے علاوہ شہادت محنت کے ذہن میں طرہ ہوتے، انہیں اپنی یادداشت رٹن کے جوابات بھی درج کر دینے اس طرح آیات تحصیل و مطالعہ میں مختلف مباحث و مطالب جمع کیے گئے اور ان کو طرہ میں مرتب کیا گیا۔
۱۔ جمع ہونے جن میں قسم کے نفق و فکار کا سامان تھا۔

ناشره کمالی خود در رساله کتاب دهر باب موافق اسلام را بک حضرت
شیخ خندان ابن اسحاق در حق مصلح و جامع خود کتابی ساخت مثل
دهر فن مثل فهرست فنون و مقالات کتاب شفا و انباء و انما و کتاب
کتب و فنون و اعلام قاری و فهرست ذخیره و رسال فریاد و ادویه
خاتم شیخ و مسائل خوب یاد از شیخ ابو نصر فلانی مؤلف ثانی و کتاب

ترجمہ: قرینق اندی سے علم دین کے ہر باب میں حضرت حق جل جلالہ کے اساجزی کے مطابق خانہ سے رسالوں کو جمع کر کے ایک کتاب ترتیب دی جس میں تمام علوم و فنون کا خلاصہ ہے، مثلاً کتاب شفا کے ابواب و مقالات کی فہرست کتاب اشارات کی ترتیب، بیج قانون کے فنون و مقالیم کی فہرست۔ وغیرہ و خوارزم شاہی کی فہرست۔ رمل فیروزیہ و ادقلیب کے ابواب و شمولات شیخ الہیسی، ابو نصر فارابی کے رسائل کا انتخاب اور اس پر مختصر تصنیفات میرے استاد باقر داد کے رسالہ ایران اور کتاب بیات کا اختصار، حکماء کے چند نصوص، مستند کتابوں کی تحقیقات، بیج البلاغۃ کی نعمت آئینہ کلمات۔ امام ربیع محمود و اطفالوں کے بیات کا انتخاب۔ عرب و عجم کے ادیبوں اور دانشمندانہ کے نصوص و بلاغت کے نمونے اور مؤلف کتاب کے ادبی شہ پارے، اطباء کے رسائل اور کتابوں کے خلاصے معاجبات بقراطیہ اور اصول بقراطیہ تصنیفات وغیرہ درج ہیں۔

خلاصہ کتاب

چونکہ باب حکمت انظارِ طری و اسطرِ طری و برِ طری آں اندراج یافتہ و
مجموعاتِ اہلئے متعددین و متاخرین درآں مندرجہ و مندرجہ گشتہ و ایں کتاب متکامل
..... ہستی ہے و ابدان دانش پیش کہ موافق تاریخ جمیع ندوین است مگر یہ۔

ترجمہ: غرض کہ اس کتاب میں اخلاطون دارسطوانہ اور البصرہ و بطریق سینا فلسفی و حکمت
 اقدامدارتہ وغیرین اہلنا کے مبررات کو مدفع کیا گیا ہے اور اس کتاب کا نام اوراقی دانش
 الہیہش کرکھا گیا، جو اس کتاب کی تدوین و ترتیب کی تاریخ کے موافق ہے، یعنی یہ
 نام تاریخ ہی ہے، جس کا مشاعرہ برآمد ہوا۔ (مجموعہ حکیم الملک ۱۶: ۱۷ تا ۱۸)

(باقی آئندہ)

کھانسی؟

کائنات کا مرکز

سعالین



دولک جھین ہوائی جہاز میں سفر نہیں

حامد اللہ افسر

آکسیجن برائے
لیکویہ
اگر مرض مزمن
کرنا چاہیے۔
وجہ
(factoris)
اس وقت
تیزی کے
ہے، مگر آکسیجن
لیکن اگر تھ
حملہ ہو جاتا



مال ہی کا واقعہ ہے کہ ایک
تاجر ہوائی جہاز میں سفر کر رہا تھا اچانک
اس کو دل کا درد پڑا۔ وہ اپنے گھر سے
کئی میل کے فاصلہ پر تھا، اس لیے اسے
ہسپتال لے جایا گیا۔ علاج سے اسے آنا
ہوا اور اسے طبی کو وہ سندسٹ ہو جائے گا،
مگر اسے اپنے بیوی بچوں کی جلدی شوق
گورہی تھی اور ان کا اس ہسپتال تک
پہنچنا ناممکن تھا، کیونکہ گھر ہسپتال سے
بہت فاصلہ پر تھا۔ آخر کار اس نے یہ
یہ صلیکھ کر میں گھر جاؤں گا اور وہ ڈاکٹر

کاروری آکلیوزن (Occlusion)
سفر خلاف مصلحت ہے۔

التهاب صمام (valular lesion)
آٹھ ہزار فٹ سے اونچا ہے تو خطرناک ہے۔

خون کا اعلا دباؤ (d Pressure)
سفر خلاف مصلحت ہے۔

ذیابیطس (Diabetes) :
ہیں جن کو روزانہ انسولین کی پیماس اکائیوں سے
انہیں بھی زیادہ بلندی پر نہیں جانا چاہیے۔

بڑھاپا (Old age) : زیادہ
معائنہ کرنا ضروری ہے۔

اعضائے باضمہ کے قرحے (ers)
کی حالت میں شدت ہے تو ہوائی سفر نہ کرنا چاہیے۔
عمل جراحی کے بعد (erative)
بطی مشن ضروری ہے۔

کے دھکنے کے باوجود ہوائی جہاز میں اپنے گھر روانہ ہو گیا۔ خیال یہ تھا کہ ہوائی جہاز میں
سفر پر سکون رہے گا اور جلدی ہو جائے گا، مگر اس غریب کی قسمت ہی میں نہ تھا کہ
وہ اپنے بیوی بچوں سے ملاقات کر سکے۔ جہاز ابھی آدھا راستہ بھی طے نہیں کر پایا تھا کہ
اس کا انتقال ہو گیا۔

شاید عام طور پر لوگ اس امر سے آگاہ نہیں ہیں کہ بہت سے مرض ایسے
ہیں جن کے مریضوں کو ہوائی سفر نہیں کرنا چاہیے۔

برٹش میڈیکل جرنل میں تین ہوائی طب کے ماہروں نے ۳۸ ایسے مرضوں
کی فہرست شائع کی ہے جن کے مریضوں کے لیے ہوائی سفر خطرناک ہے۔ ان
ہوائی طب کے ماہروں کے نام یہ ہیں۔ سر ویلڈونگم ڈاکٹر میڈیکل سروسز برٹش
ایئر لائن کورپوریشن، ڈاکٹر اسے پوجانن باربور چیف میڈیکل آفیسر برٹش ایئر لائن ایرویز
اور آئی۔ سی میک گاڈن میڈیکل ایئر لائن ایرویز ساؤتھ امریکن ایرویز۔

ہوائی طب کے ان ماہروں نے جن بیماریوں کے مریضوں کے ہوائی سفر کو
خطرناک بتایا ہے، ان میں سے چند عام بیماریاں حسب ذیل ہیں اور اسی کے ساتھ
وہ ہلکتیں بھی ہیں جو بیماری کے مریضوں کو انہوں نے لکھی ہیں:

انیمیا (Anemia) : پانچ ہزار فٹ سے اوپر سفر خطرناک ہے

یات

اعلیٰ پروٹینی غذا حقیقی اکسیرِ شباب ہے

لیلاڈ کارڈیل

تیسری قسط

بڑا مرض نقص تغذیہ ہی ہے

اور بڑی خوبی یہ ہے کہ پروٹین متعدد لذیذ غذائوں کی صورت میں جسم کو وافر تغذیہ پہنچاتا ہے۔
اعلیٰ درجہ کا پروٹین

واقعیہ ہے کہ بڑا مرض صرف ایک ہے اور وہ نقص تغذیہ ہے۔ یہ سب سے زیادہ تعلیم ہی رہی ہے، جس کی تصدیق اب کائرل یونیورسٹی کے مشہور فاضل ڈاکٹر نے کر دی ہے۔

اعلیٰ درجہ کے پروٹین سے میری مراد اکل پروٹینی غذا ہے، جیسے کہ گوشت، بھلی، پالتو پرندے، مرغی کے چمڑے، انڈے، ہنیر اور تخم دارانہ ج۔ ان میں سے کسی بھی کتنے پروٹینی چیز کو استعمال کرتے رہنے سے آپ صحت مند و درست اور قوی و توانا حالت میں زندہ رہ سکتے ہیں اور پھر کسی دوسری قسم کی غذا کو چھوڑنے کی مطلق ضرورت نہیں ہوتی۔ پھر آپ ان چیزوں کے لذت بخش پکوانوں سے بخوبی لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔



پروٹین ایک غذائی عنصر ہے، جو زندگی کے لیے اُسی قدر اہم ہے جس قدر، لیکن کتنے آدمی ہیں جو اس کے نام سے شناسائی بھی رکھتے ہیں غیر مہذب نقص تغذیہ سے ناچار بیمار نہیں تھے۔ قریبی قتل کرنے کی وجہ سے ایسی تھے، جو صحت مند ہی پیدا کر کے تھیں۔ اگرچہ وہ علم تغذیہ سے تھے، مگر وہ اپنے قدرتی وسائل سے منہ پھرا کر بہتر استفادہ کرتے تھے۔

غرض یہ کہ پروٹین ہر شخص کے لیے ہر عمر میں ایک ناگزیر اور لازمی غذا ہے۔ پروٹین کے لفظی معنی 'اولیں مقام' والے کے ہیں اور درحقیقت غذائیں اولیں مقام پروٹین ہی کو حاصل ہے اور اولیں مقام وہ ہے جہاں پروٹین فائز ہے۔

ہمارے قیمتی زندگی بھر کا ادا ادا جانے والا گوشت اور پروٹین کی کمی کبھی محسوس نہیں کی، نہیں جنگلی جانوروں اور مچھلی کے شکار سے اس کی رسد بافراط حال ہوجاتی تھی۔ کی مطلوبہ مقدار

صد ہر جاگہ نشینند صدمات

بعض اعلیٰ پروٹینی غذائیں

(۱) زندہ بافتیں: گوشت، مرغی کے چمڑے وغیرہ پرندے کبھی، گڑے، دل، بیجا، پکڑے وغیرہ انہیں زیادہ استعمال کرنے چاہئیں۔ ان سے طرح طرح کے پکوان تیار کیے جاسکتے ہیں اور پھر یہ اسٹیک، چالوں اور پندوں وغیرہ کی نسبت ارزاں تر بھی ہوتے ہیں۔

(۲) اشوں اور دودھ کے مرکبات: قست نے انڈے اور دودھ کو غذائیں بچہ کی پرورش کے لیے پیدا کیا ہے۔ ان مرکبات میں یکم چربی دار بنیہ دودھ ایسی اور چھابھو وغیرہ بہت مفید ہیں۔

پروٹینی قلت کے خطرناک نتائج سے محفوظ رہنے کے لیے ہر تندرست شخص کے لیے اندرونی پروٹینی غذا چار تا چھ اونس مقدار میں لازمی طور پر کھانا ضروری ہے۔ یعنی قلت کا ایک اونس ناگنا خاقدیہ ہے کہ اس قدر زیادہ اور شکلا میرفتاؤں میں زیادہ مقدار میں کھائی جاتی ہیں، جس سے پروٹینی قلت عرصہ دراز عرصے میں رہتی ہے۔ آخر کار ایک دن ایسا آتا ہے کہ جسم اس قلت کے شکار ہو جاتا ہے۔ جسمانی بافتیں اضطراب پذیر اور جسمانی وظائف اختلال پذیر یہ مراحل ایک مرضی حالت ہوتی ہے۔

اعلیٰ پروٹین آپ کی تصدیق اور کارکردگی کا محافظ ہے۔ وہ مرض کے لیے اور اس کے علاج بہت سے انسانی امراض کا بہترین علاج ہے

بقیہ وہ لوگ جنہیں ہوائی جہاز میں سفر

جگر کے پھوٹے (Liver Abscesses)

ان پھوٹوں کے پھوٹ جانے کا خطرہ ہے۔

تشعشع الکبد (Liver Cirrhosis) : ہوائی

لیکن اگر یہ سفر بہت ضروری ہو تو ۵۰۰ فٹ سے زیادہ
چاہیے اور ایکسجن کا محدود رہنا بہت ضروری ہے۔

دماغ کی رسولیاں یا مرگی - nours or

(epilepsy) : ہوائی سفر نہ کرنا چاہیے۔

ضیق النفس (Asthma) : پانچ ہزا

پر ہوائی سفر نہ کرنا چاہیے۔ جتنی کم حرکت کر سکتا اتنا ہی بہتر
رہنا ضروری ہے۔

حمل (Pregnancy) : اگر حمل آٹھ مہینے

سفر نہ کرنا چاہیے بیٹی پیر و پربانہ، پیٹ پر نہیں۔ ایکسجن ہوا
نمونیا (Pneumonia) : آرام ہونے کے ایک

کیا جاسکتا ہے، مگر پانچ ہزار فٹ سے اوپر نہیں۔

دق (Tuberculosis) : ہوائی سفر نہ

ذات الصدہ (Pleuricy) : ہوائی سفر

اگر بہت ہی مجبوری ہو تو پانچ ہزار فٹ سے زیادہ بلندی پر

بقیہ، الاول سسر ولا بیہ

دوسری صورت اس قسم کے لوگوں میں جراثیم حار

کی ۲۶ ریاستوں میں اس قسم کا قانون رائج ہے اور تیس ہزار

کے ذریعہ معین بنائی جا چکی ہیں، تاکہ وہ بچے نہ پیدا کر سکیں۔

دوسرا رخ مثبت نسلیات ہے۔ اس کا تعلق ایسی

ہے، جن کی مدد سے بہتر قسم کے بچے پیدا کیے جاسکیں۔ تو اولاد

ماہر اسی مقصد کے لیے جدوجہد میں لگے ہوئے ہیں اور وہ دن

صرف ہر حیثیت سے تندرست و توانا بچے پیدا کیے جاسکیں

مطابق لڑکا یا لڑکی بھی پیدا کی جاسکے گی اگلی خاص زحما

کرنا بھی ممکن ہو جائے گا، مثلاً ہم ایسا بچہ پیدا کر سکیں گے

یا آرٹسٹ ہو یا انجینیر ہو، یا سیاست دان ہو۔

(۳) پودوں کے نیچ اپنی قدرتی حالت میں : بیجوں کے دانے، مغزلیات

(صحت پرست کے گری دار میوے) مثلاً سویا بین، پھلیوں کے نیچ، مٹر، سیم کے دانے،

(اعتدال کے ساتھ) بادام (یہ اعلیٰ پروٹینی قدرتی تھکتے ہیں)۔

جسم کی ساخت کا خاص مادہ

پروٹین ایک جسم کی تعمیر کا خاص مادہ ہے۔ ایک جسم کا ۸۰ فی صد حصہ خاص

پروٹین سے بنا ہے۔ اس پروٹینی ساخت کی تجدید کے لیے اور پروٹینی فضلات کی بحالی

کے لیے ہمیشہ پروٹین کی رسد کم کرنا چاہیے۔ اگر آپ اپنے جسم کے کسی ایک خلیے

کی ساخت کے اجزاء کا تجزیہ و تحلیل کریں، مثلاً سر کا ایک بال، دل کی بافت، آنتوں کی

استری جھلی، بدن کے کسی عضلہ وغیرہ سے ایک خلیے کو دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ یہ خلیہ بیشتر

اور بالخصوص پروٹین سے بنا ہوا ہے۔ بدن کے ان خلیوں میں ہمیشہ شکست و ریخت

ہوتی رہتی ہے جس کی بحالی و تجدید کے لیے پروٹین کی رسد ناگزیر ہے۔

ایسی صورت میں اگر آپ اپنے جسم کے فسرودہ پروٹینی خلیوں کی تجدید و مرمت

کے لیے نشانات اور شکریہ کا پیوند نہ بنانا چاہیں گے تو اس کی مثال ایسی ہی ہوگی، جیسے کہ آپ

اپنی موٹر کے ریڈیو ٹرانز کی مرمت آٹے اور پانی کی لگدی لگا کر کریں۔

خلیات کی مرمت

انسانی جسم کی مشین لگانا حرکت اور کام کرتی رہتی ہے جس سے بہت

خلیوں کی فسرودگی ہوتی جاتی ہے۔ ایسے کمزور، فسرودہ، ناکام یا مژدہ خلیوں کی مرمت،

تجدید اور بحالی کے لیے آپ کی غذا کے ذریعہ پروٹین کی دافر مقدار کو بڑھانی چاہیے۔ اگر

آپ اپنی غذا میں اعلیٰ پروٹین کی کافی رسد شامل نہیں کریں گے تو گویا آپ جان بوجھ کر

جسمانی فسرودگی، مڑھاپے، بلکہ موت کو دعوت دے رہے ہیں۔

اعلیٰ پروٹینی غذا جسم میں دمی شکل کا تناسب صحیح درجہ پر قائم کرتی ہے۔ پروٹین

کی تشفی بخش خاصیتیں خون کی شکر کو بھی محفوظ رکھتی ہیں۔ ناقص اور ناکافی تغذیہ بخش غذا

کھانے کے چند گھنٹے بعد اکثر خاندانوں کے لوگ انس کریم وغیرہ جیسی چیزوں کو ذوق و شوق

کھا کر بہت زیادہ خرچ کرتے ہیں مگر کھاتے اس کے وہ اثرات تو افراتفری پروٹینی غذا کھائیں

تو وہ کھانوں کے درمیان میں ایسی چیزوں کی اشتہا ہرگز محسوس ہوگی اور خرچ بھی ناکونہ ہوگا

اچھا تغذیہ زیادہ مرز کھانا نہیں ہے بلکہ اس کے لیے صحیح انتخاب غذا کی

ضرورت ہے۔ درحقیقت صحیح تغذیہ بخش غذا دوسری گراں تر ناکافی تغذیہ بخش غذاؤں

کی نسبت بہت کم خرچ سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ صحیح غذا کے انتخاب میں صرف

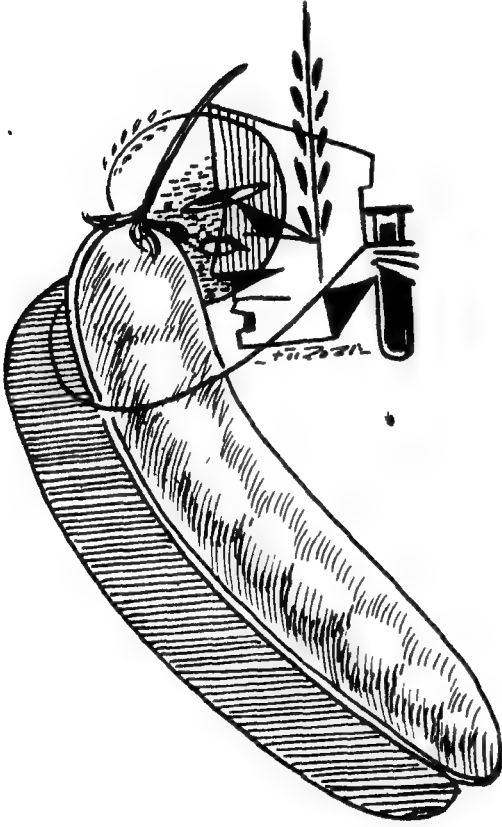
صحیح معلومات اور سمجھ بوجھ کی ضرورت ہے۔ (باقی آئندہ)

یہ حفاظت بخش ہوتا ہے۔

نباتی پروٹین حاصل کرنے کے لیے مٹر نہایت اچھی غذا ہے، جس میں جراثیم بھی بہ کثرت ہوتے ہیں۔ مٹر کو نہایت لذیذ بنا کر استعمال کرنے کے لیے بہت سے انگریزی اور فرانسیسی طریقے رائج ہیں۔ انھیں مختلف اجزاء، آلو، ٹماٹر، چاول اور گوشت کے ساتھ ملا کر اقسام اقسام کے پکوان اور شوربے تیار

مٹر کی غذائی منفعت

صاحب سنگھ آھوجہ



کیے جاتے ہیں، جو لذت بخش ہونے کے علاوہ دافر غذائی قیمت رکھتے ہیں۔ مٹر جیسی مفید، ارزاں اور سہل الحصول غذا سے ہر خاص و عام کو ضرر و استغاثہ کرنا چاہیے۔

سینکارا
صرف شدہ قوت و توانائی کو بحال کرنا یا بہترین ٹانگ

سینکارا

سبزی خوروں کے لیے مٹر اپنے قیمتی اجزاء کی وجہ سے خاص دل چسپی رکھتا ہے۔ ڈاکٹر جینسن اپنی کتاب "غذا و غذائیات" میں رقم طراز ہیں کہ نباتاتی غذا میں نائٹروجن کی قلت کی تلافی کے لیے مٹر استعمال کرنا ایک کارآمد اور کارگر طریقہ ہے۔

ہرے مٹر توڑنے کے چند گھنٹوں کے اندر استعمال کرنے سے نہایت بخش ہوتے ہیں۔ خشک مٹر پھلوئے ہوئے اور بے نمک پکائے ہوئے غذائی قیمت رکھتے ہیں۔ مٹر تازہ توڑے ہوئے بلا تاخیر استعمال آئیں، کیوں کہ زیادہ دیر تک رکھنے سے ان کی خوش بو اور جیاتی

مٹر کو مصنوعی طریقوں سے تیار کر کے طین کے ڈبوں میں محفوظ کیا پہلے اُن کا چھلکا اتار کر خاص ترکیب سے اُن کا پانی اُٹا کر اُن کو لیا جاتا ہے۔ استعمال سے پہلے خشک مٹر کو پھلو کر پھیلا دیا جاتا ہے۔ سبز مٹر کی بے شمار قسمیں ہیں، مگر ان کو جسامت کے لحاظ سے لمبی قسموں میں علیحدہ کر لیا جاتا ہے۔ ان کو بارش کے موسم کے اواخر ہیے، لیکن اگر بارش کی سالانہ مقدار میں اچ سے کم ہو تو انہیں آغا میں بھی بویا جاسکتا ہے۔ اچھے قسم کے کھاد سے زمین کو ذخیرہ کرنے سے بہترین فصل حاصل ہوتی ہے۔ اگر زمین میں تھوڑا سا چونا لائے تو مٹر کے پودے خوب بڑھتے ہیں۔ زمین میں مٹر کے دلنے بونے گئے سے پہلے ہی کیڑے انھیں کھا جاتے ہیں، اس لیے بونے سے پہلے سے ریڈ لیڈ (RED LEAD) یا اور کسی کیڑا مار موزل دوا سے مناسب ہے۔ آگے کے بعد بھی کیڑے تانہ کو نیلوں کو چٹ کر جاتے مٹر کے تازہ پودوں کے گرد کیڑا مار جھوسی (POISON BROWN) چاہیے۔ تباقہ کے پانی کا یا بکٹین کا محلول چھڑکنا بھی پودوں کے

بڑھتی عمر اور مضبوط تر دانت



مجھ نشوونما کے لئے غذا کو اچھی طرح چبانے اور اس کو ہضم کرنے کی قوت بے حد ضروری ہے۔ لیکن خود اس کا دار و مدار مضبوط اور صحت مند دانتوں پر ہے۔ دانت اسی وقت مضبوط، صحت مند اور خوبصورت رہ سکتے ہیں جب ان کی صحت اور صفائی کا پورا پورا خیال رکھا جائے۔ عمدہ دانت زندگی بھر کے ساتھی ہوتے ہیں۔

ان کی پوری پوری حفاظت ہم درد منجن سے کیجئے۔ ہم درد منجن گہرائی تک پہنچ کر ان کی صفائی کرتا ہے۔ دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔ مسوز مہوں کی مالش کرتا ہے اور منہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ اس کی ہلکی ہلکی ٹھنڈک اور خوشبو بڑی دلپسند ہے۔

ہم درد منجن

سکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں پتے موتیوں کی جگہ پیدا کرتا ہے۔



ہم درد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور

عدم اشکباری سے مردوں میں امراضِ انفس کی زیادتی

لندن کے ایک ممتاز ماہرِ امراضِ انفس ڈاکٹر ڈونڈائیج ہارٹ اس سے بھی آگے بڑھ کر یہ کہتے ہیں کہ مرد بہ نسبت عورتوں کے امراضِ انفس سے زیادہ جوں پہنچے ہوئے ہیں۔ مردوں کی اس بیش حساسیت کی وجہ یہ ہے کہ وہ اس صدمہِ اغوارِ جنابت کو مستفادہ نہیں کرتے، جو انہوں نے حرکت کرتے کرتے لگتا ہے۔

سروٹیشن چرچل کی حالت

لیکن یہ ایک عجیب واقعہ ہے کہ ہمارے زمانہ کے بعض بڑے آدمی دوسرے سے شرارتے نہیں۔ وہ صرف تنہائی میں بلکہ سر پر عام ماسک لگتے ہیں مثلاً سروٹیشن چرچل کو بار بار پبلک میں دوتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔ بڑے بڑے جلسوں میں ان کے آنسو جاری تھے۔

جب دوسری مالکیہ جنگ کے نہایت خطرناک نازک زمانہ میں انہوں نے برٹش انفس کے مسئلے خود اپنے خون، آنسوؤں، محنت اور لیبیدو کی پیش کش کی تو انہیں ایک محاورہ یا استعارہ ہی استعمال نہیں کر رہے تھے، کیونکہ لندن کے کم ہرے ہرے تباہ و برباد شدہ رقبوں کے دھندوں میں اکثر اوقات لوگوں نے دیکھا کہ چرچل کا چہرہ آنسوؤں کی بارش سے تر تر تھا۔

اور جب چرچل کے اختیار ڈال دیئے کا اعلان سنایا گیا تو انہوں کو دینوں نے دیکھا کہ چرچل کی آنکھوں سے خوشی کے آنسو بہ رہے تھے، لیکن چرچل زندگی کے محض اہم ڈرامائی لحظہ ہی میں اس طرح اشکبار نہیں ہوتے تھے، ان کی سواغ نگار۔۔۔ ایک پرست کی پستیر اور تسمیہ خوانی کی رسم گرامیں ادا کی جاتی تھی۔ بدلتاں تقریب میں ان کا چہرہ آنسوؤں سے شرارت تھا اور جب جنابت ختم ہوئی تو وہ آہستہ آہستہ ٹھنکا رہے تھے۔ اُٹ، یہ غریب بچہ اور اس میں دنیا میں پیدا ہوا ہے! یہ

خفیف باتوں پر عرصے سے زیادہ رونا مضر ہے۔

آنسو خف اور گونا گوں جنابت کا منہ ہیں۔ وہ ہم سے لے کر خوشی تک ہر خفہ سے لے کر غم و اندھا تک ظاہر کرتے ہیں، لیکن اگرچہ اس میں کوئی شک نہیں کہ اشک باری ایک تسکین بخش اثر رکھتی ہے، مگر اس کے برعکس حد سے زیادہ رونا مردوں اور عورتوں دونوں کے لیے نفسیاتی لحاظ سے مضر اثر رکھتا ہے۔ آنسو دھال جانبِ صدمہ ہیں۔ اگر ان کا غلط استعمال کیا جائے اور خفیف خفیف باتوں پر اشک باری کی جائے تو ان کا اغوارِ جنابت کا اثر خاصا گہرا ہے۔



سب جانتے ہیں کہ عورتیں عجیب عجیب اور فداکار سی باتوں پر آنسو بہانے کی بھڑاس اس طرح اٹھ جاتے ہیں کہ ان کو سکون حاصل ہو جاوے اور تسکین ملے، اب وہ ایک نئے نقطہ نظر سے دیکھنے لگتی ہیں، لیکن اگر ہمارے نکل پڑیں تو یہ بڑی بڑی بات بھی جاتی ہے۔

ڈاکٹر محمد عثمان صاحب



س اثر

طرزِ خیال کی تحقیقات کے لیے ایک امریکی ماہرِ امراضِ انفس نے، اور عورتوں سے ملاقات کر کے اس موضوع کے متعلق تفصیلی گفتگو کی، پر یہ سمجھا کہ مردوں کو بھی عورتوں کی طرح رونے کی عادت ڈالنی چاہیے، اس طرح رونے نہ صرف مردوں کے لیے مفید ہے۔

ہم کے دوسرے کسی چٹائی کے ماہرِ امراضِ انفس بھی یہی کہتے ہیں کہ نایک فیکس بخش اصل ہے، جس سے تناؤ کم کر کے یہ وقت فوقت

مشاہیر کا بے جھجک رونا

روایات پرستی کی اس پابندی کے باوجود دنیا کے بعض بڑے آدمی پبلک میں روتے ہوئے دیکھے گئے ہیں۔ اس کی نمایاں مثالیں سوویت روس کے مسٹر خروچوف اور جنرل بیتاٹن پیش کرتے ہیں۔ جوش جنڈات سے مسٹر خروچوف بعض پبلک جلسوں میں بے اختیار اشکبار ہوئے ہیں اور جنرل بیتاٹن دوسری جنگ عظیم کے فتنہ زدہ فوجیوں کے جشنوں میں خوشی کے مارے بلا احساس شرم عین فحش کر روئے ہیں۔

پبلک کے نہایت چھیٹے امریکی اداکار چارلس لافٹن نے حاضرین کے سامنے بارہا شکر مندی کے آنسو بہائے ہیں اور اسی طرح سینا اور تھیلڈر کا ہیرو آرسن وین بہت سے موقعوں پر اشکبار دیکھا گیا ہے۔ نہایت بے جھجک آنسو بہانے والوں میں ایک کتے باز کارٹن میس لو مشہور ہے۔ جب اس نے ولیمز ریٹ جیمزین شپ کا انعام دوبارہ جیت لیا اور لیفری نے اسے اس کی سند عطا کی تو یہ ہزاروں آدمیوں کے مجمع میں پھوٹ پھوٹ کر رونا ہوا دیکھا گیا۔

مندرجہ بالا مشاہیر کی مثالیں ہمیں یہ سبق دیتی ہیں کہ جذبات کو محسوس کرنا بغیر جی بھر کے آنسو بہانا اور دل کی بھڑاس نکال لینا کوئی شرم کی بات نہیں ہے۔ اس سے تباہی نہ آئے اور بہت سے انسانی نفسیاتی عوارض سے محفوظ رہا جائے۔

تذکرہ شاعرات پاکستان

عمدت خالق کائنات کا بہترین نغمہ ہے اور عورت کے نغمات میں اس کا نظارہ کا سوز و ساز ملتا ہے۔ — شفیق بڑیلوی نے شاعرات پاکستان کا تذکرہ مرتب کر کے ہماری ادبی تاریخ کی ایک بہت بڑی کمی کو پورا کیا ہے۔ اردو کے تذکرہ نویس میں یہ ایک اہم اضافہ ہے۔ اس میں آپ کو چار ہی تمام ممتاز شاعرات کے حالات، تصاویر اور نمونہ کلام یکجا مل جائیں گے۔ ان میں کوئی آسمان شاعری پر رشک نہ کرے تو کوئی غیرت ناہیدہ اور ان کی آب و تاب نے قن کوہ کو کھکشاں نازانہ بنا دیا۔ لکھائی چھپائی دیدہ زیب، خوش آگراؤش، سفید کاغذ، جلد۔ قیمت پانچ روپے۔

مکتبہ خاتون پاکستان پوسٹ بکس ۱۹۹، صدر کراچی

ملنے کے پتے

مکتبہ جدید - چوک اتارکلی - لاہور
صادق کمیشن ایجنسی - بازار قلعہ خوانی - پشاور
کتاب محل - الفن سٹریٹ - صدر - کراچی

سلطان حسین اینڈ سنز - ہندروڈ - کراچی • فیروز سنز لمیٹڈ - ہندروڈ

ایسی حالتوں کے لیے معقول نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ نفسیاتی توازن بحال ہو جائے۔ ان افراد کے ساتھ ہمدردی اور نرمی کا برتاؤ کرنا چاہیے، کیونکہ ان کی حالت قابلِ رحم ہوتی ہے۔ سختی کرنے سے ان کا دل ٹوٹ جائے گا۔ عورتیں خوب جانتی ہیں کہ رنج، ایو سی، نا کامی اور غم دالم کی حالتوں میں اشک باری جاذبِ صدمہ اور تسکین بخش اثر رکھتی ہے۔ مرد کے دل کو موہ لینے کے لیے بھی اشک باری ایک کارگر ترکیب ہے جو بہت قوی اثر رکھتی ہے۔
مرد کیوں شرم محسوس کرتے ہیں؟

پھر مرد بھی اس قدر قوی ترکیب سے استفادہ کیوں نہیں کرتے؟ بڑی وجہ یہ معلوم ہوتی ہے کہ مرد کا رونا عام طور پر ایک بزدلانہ حرکت سمجھی جاتی ہے، جس سے مرد کی خودداری کو ٹھیس لگتی ہے۔ ماہرینِ نفسیات کا خیال ہے کہ مردوں کا اس طرح اپنے جذبات کو دبانے کا صرف مضر ہے، بلکہ ان کی گہری نفسیاتی کمزوری کی علامت ہے۔

روایات پرستی اور ظاہر داری

جذبات کو اس طرح خلافِ فطرت دبانے کی عادت ان ملکوں میں زیادہ پائی جاتی ہے، جہاں سماجی روایات اور رسم و رواج کی زیادہ پابندی کی جاتی ہو اور ظاہر داری اور نمونہ نمائش کا خیال مقدم سمجھا جاتا ہے۔ مثلاً یورپ بھر میں انگلستان رسم و رواج کی پابندی میں پیش پیش سمجھا جاتا ہے۔ اس کے برعکس فرامیسی اور اطالوی باشندے ایسی سماجی پابندی کی زیادہ پروا نہیں کرتے۔ وہ مرد کے لیے رونا بڑا نہیں سمجھتے۔ چنانچہ جب ۱۹۱۷ء میں امریکی افواج نے پیرس کو فتح کر کے آزادی بخشی تو فرامیسی باشندوں نے کھلے دل سے خوشی کے آنسو بہا کر اور خوب رور و کر امریکی فوجیوں کا خیر مقدم کیا۔

اسی طرح اطالیہ کے مرد رنج یا خوشی کے آنسو بہانے میں کوئی شرم محسوس نہیں کرتے۔ چنانچہ گرجاؤں، شفا خانوں، زرگی خانوں، سینماؤں اور جلسہ گاہوں میں وہاں مردانہ آنسوؤں کا بہنا اکثر دیکھنے میں آتا ہے۔ عجیب بات جو سمجھ میں نہیں آتی یہ ہے کہ اطالیہ میں فٹ بال میچوں میں کھیل دیکھنے والے اکثر اوقات بس سسکائیاں بھر بھر کے روتے ہیں، مگر فرانس اور اطالیہ مردانہ آنسوؤں کے معاملہ میں ایک استثنائی مثال ہیں۔ دوسرے ملکوں میں اہلیانِ کلیات کے باوجود مرد اشک باری سے گریز ہی کرتے ہیں۔

کی ناک چپٹی ہوگی یا کھری۔

اس مسئلہ کو زیادہ آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لیے ایک ایسے خاندان کو لو جس کی ابتدا ایسی شادی سے ہوئی ہو، جس میں میاں بیوی ایک رنگ کے نہ ہوں بلکہ ایک سفید فام ہو اور دوسرا سیاہ فام، مثلاً خاندان مشی ہے اور بیوی انگلستان کی ایک لڑکی ہے۔ ظاہر ہے کہ ان کے بچے مخلوط نسل کے ہوں گے، ان کو سفید اور سیاہ جینس ورڈ میں ملیں گے۔ جینس اس عنصر کے لیے سائنٹی ناک لفظ ہے، جس سے کوئی موروثی حصلت یا کیفیت ظہور میں آئے۔

مخلوط نسل والے آدمیوں کی چمکا رنگ یا تو بہت زیادہ سیاہ ہوگا، یا ہلکا سفید۔ اس کا سبب جلد میں سیاہ اور سفید رنگوں کا میل ہوتا ہے۔ جب دو مختلف رنگ کے آدمی آپس میں شادی کرتے ہیں تو ان کے بچے ایک خاص ڈھنگ اختیار کرتے ہیں۔ چار میں سے ایک بالکل سیاہ رنگ کا ہوگا، کیونکہ اُسے ماں اور باپ دونوں سے سیاہ جینس ورڈ میں ملا ہے۔ ایک سفید فام ہوگا، کیونکہ اُسے ماں اور باپ دونوں سے سفید جینس ورڈ میں ملا ہے اور دو مخلوط رنگ کے ہوں گے، کیونکہ انہیں ایک سفید عنصر ماں سے ملا ہے اور ایک سیاہ عنصر

حاملہ لکھنؤ

باپ سے ملا ہے۔

بعض اوقات بالکل غیر متوقع طور پر ایسے سفید فام والدین کے یہاں سیاہ فام بچہ پیدا ہو جاتا ہے، جن کے آباؤ اجداد مشی تھے۔ اسی طرح اس کے برعکس بھی ہوتا ہے، یعنی سیاہ فام والدین کے سیاہ فام بچہ پیدا ہو جاتا ہے، گویا رنگ کی ذمہ داری برابر تقسیم ہو جاتی ہے۔

جینس وہ چھوٹے چھوٹے نقطے ہوتے ہیں جو کروموسوم بناتے ہیں۔ یہ کروموسوم پھر ایک جان دار غلیہ کامرکزی حصہ بن جاتے ہیں۔ انسان کا جسم کھریوں جان دار غلیوں سے بنتا ہے۔ جب غلیہ نشوونما اور بڑی اور مرت کے قدرتی عمل میں دو حصوں میں منقسم ہو جاتا ہے تو مرکز کی حصہ ٹوٹ کر کروموسوم بن جاتا ہے۔ اگر ان کو ایک کپڑے کے ذریعہ دیکھا جائے تو تسمیج کے دانوں کی لڑی معلوم ہوتے ہیں۔ یہی دانے جینس ہوتے ہیں۔

جب حمل قرار پاتا ہے تو صرف ایک یا دو غلیہ میں ماں اور باپے دونوں کے کروموسوم ہوتے ہیں، جن میں سے آدھے کروموسوموں میں باپ کی خصوصیات

فَلَكِ سِتِّ كَابِيَه

باپ پر پوت پتا پر گھوڑا بہت نہیں تو تھوڑا تھوڑا

ضرب الامثال قریب قریب بالکل صحیح ہیں۔ جو لوگ گھوڑ دوڑ کے گھوڑے گھوڑوں کی عمدہ نسل کو قائم رکھنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں نہ کہتے ہیں نسل کی خصوصیات سینکڑوں برس تک باقی رہتی ہیں۔

اگرچہ نسل کی خصوصیات کو قائم رکھنے کا کوئی خاص اہتمام نہیں کیا جاتا،



ابن پشتوں تک نسل کی خصوصیات باپ سے بیٹے میں منتقل ہوتی رہتی اندان کی تین پشتوں پر نظر ڈال کر دیکھو تو ضرور کچھ ایسی باتیں مل جائیں گی ہی خاندان کے ساتھ مخصوص ہوں گی۔ مثلاً بات کرنے کا کوئی خاص ماپن، یا خاص قسم کی ناک یا گھونگر لالے بال، یا آنکھوں کا رنگ یا بزرگوں تمہارے دادا، دادی، نانا، نانی اور تمہارے باپ اور تم تک اور تمہارے بھائی، بہنوں تک اور تمہارے خاندان کے۔ پہچانے۔

دورب حال کیوں کر پیدا ہوتی ہے اور بعض خصوصیتیں باپ دادا ملتے ہیں۔ فرض کرو خود تمہارے یہاں بچہ پیدا ہونے والا ہے۔ غور نہ کرو بچہ کس کی صورت پر پڑے گا اور کیوں پڑے گا، اس کی مٹی یا بادامی، اس کے بال گھونگر لالے ہوں گے یا سیاہ، اس

موجودہ موتی ہیں اور آدھے میں ماں کی۔

تھیک کے دانوں کی طرح کے جینس کا تسلسل اور توانائی نسلا بعد نسل امتیازی خصوصیات کی دلاشت کا ذریعہ دار ہوتا ہے۔

صحیح النسل حبشیوں کے غم دار ارباب اور بالشتیوں کا پست قدرہ امتیازی خصوصیات ہیں جو یکساں قسم کا جینس انھیں ہزاروں برس سے بخشا چلا آ رہا ہے۔ یہی غالب اور سربرآوردہ جینس کہلاتا ہے۔

پس گرداں جینس (RECESSIVE GENES) مختلف پشتوں میں منتقل ہوتا رہتا ہے، مگر اس کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ صرف اس وقت چار میں سے ایک امکان ان نمایاں خصوصیات کے ظاہر ہونے کا ہے۔ جب ایک ایسا مواد ایک ایسی عورت آپس میں شادی کر لیں، جو دونوں یکساں پس گرداں جینس رکھتے ہوں اور ان کے بچے پیدا ہوں، برصوبہ دیگر پس گرداں جینس موجود رہتا ہے، مگر قوی اور غالب جینس کی وجہ سے اس کی کوئی علامت رونما نہیں ہوتی۔

کرنجی آنکھوں کا جینس پس گرداں جینس ہے۔ سیاہ آنکھوں کا جینس قوی اور غالب جینس ہے۔ فرض کرو تم اور تمہاری بیوی دونوں سیاہ چشم ہیں، لیکن تم دونوں کے رشتہ دار کرنجی آنکھوں والے ہیں تو اس کا امکان ہے کہ تم دونوں ایک پوشیدہ کرنجی آنکھ کا جینس رکھتے ہو۔ علم ریاضی کے مطابق اس کا مطلب یہ ہوگا کہ تمہارا پہلا بچہ سیاہ چشم ہوگا، اس کا جینس سیاہ ہوگا اور اس میں کرنجی آنکھ کا جینس نہیں ہوگا۔ تمہارے دوسرے اور تیسرے بچہ کی آنکھیں بھی سیاہ ہوں گی مگر ان میں کرنجی جینس پوشیدہ ہوگا۔ تمہارے چوتھے بچے میں دو پس گرداں کرنجی آنکھ کے جینس ہوں گے اور کوئی سیاہ آنکھ کا جینس ظاہر پانے کے لیے نہ ہوگا۔ اس کی آنکھیں بڑی دل کش کرنجی ہوں گی۔

گنہگار بھی دد میں ملتا ہے۔ اگر تمہارے والد کی چاندنی تھی تو تمہاری چاندنی بھی ہو جائے گی اور تقریباً اسی عمر میں گنہگار بھی ہوگی، جس عمر میں تمہارے والد کی چاندنی بھی ہوتی تھی۔

سر کے بالوں کا بائیں طرف سے داہنی طرف سے کو غم کھانا یا داہنی طرف سے بائیں طرف کو غم کھانا بھی موروثی ہوتا ہے۔ کینسر موروثی نہیں ہوتا، مگر بعض قسم کے کینسر کے تاثر کی صلاحیت موروثی ہو سکتی ہے۔ ذیابیطس کا مرض موروثی ہوتا ہے، مگر یہ ممکن ہے کہ وہ ادھر سے پہلے رونما ہو۔ یہی حال رنگندہ حجابیوں بہرے میں کا ہے۔ یہ دونوں حادثے بھی موروثی ہیں۔ دق اور خون کا اعلیٰ دباؤ۔۔۔

موروثی نہیں ہوتے۔

کرنجی آنکھوں کے سلسلہ میں پگلوں پر بھی خود گرد لینا چاہیے۔ ایک قوی اور غالب جینس لمبی پلکیں پیدا کرتا ہے، اس لیے اگر ان کی پلکیں لمبی ہیں تو اس کی (دکھوں کی پلکیں بھی لمبی ہوں گی، جو بہت خوب صورت معلوم ہوتی ہیں۔

بعض حالتیں ایسی ہوتی ہیں جن کا اثر صرف مردوں پر ہوتا ہے۔ اس قسم کا ایک پس گرداں جینس جو جینس سے منسلک ہوتا ہے، موروثی رنگندے ہن کاہ بناتا ہے۔ ماں سے ملے ہوئے اس قسم کے صرف ایک جینس سے اس کے بیٹے رنگندے ہو سکتے ہیں، لیکن ایک بیٹی کو رنگندہ ہانے کے لیے ایسے دو پس گرداں جینس کی ضرورت ہوتی، جن میں ایک ماں سے ملا ہو اور ایک باپ سے۔ یہی وجہ ہے کہ چاروں فی صدی مرد رنگندے ہوتے ہیں اور صرف ایک فی صدی عورتیں۔

ایک اور جینس سے منسلک پس گرداں جینس جریان خون کا مارہ پیدا کرتا ہے اس قسم کے مریضوں میں خون کو روکنے اور نمود کرنے کا کوئی عنصر غائب ہوتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک دانت کے کاٹنے، یا کبھی معمولی سا زخم آجائے اسے اتنا نکل جائے کہ اکثر موت واقع ہو جاتی ہے۔

مکہ و کٹور یہ جریان خون کے جینس کی حامل تھیں۔ خوش قسمتی سے اس کا بادشاہ ایڈمز ہفتم اور ان کی اولاد پر بالکل نہیں ہوا، لیکن مکہ و کٹور یہ کی اولاد ایک لڑکے پر اس کا اثر تھا۔ وہ آخری زاریوچ تھے۔ ان کے اسی جریان خون کی وجہ سے رسپوٹن کو طلب کیا گیا تھا۔ ملکہ کی دوسری پوتی اسپین کی مکہ تھیں۔ ذریعہ یہ جینس شاہ الفانزو کے صاحبزادے کاؤنٹ آف کوئیڈونگا تک پہنچا (فلوریڈا) میں ایک موٹر کے حادثے میں زخمی ہو کر جریان خون کی وجہ سے راکھ میں دم ہوئے۔

ابھی جینس کی تحقیقات کی ابتدا ہے، مگر اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ پرنیوٹ کا نظریہ معقول بنیاد پر قائم ہے۔

نسلیات میں علم قواعد و تناسل کے اصولوں پر عمل کیا جاتا ہے اور دور رخ ہیں، منفی نسلیات اور مثبت نسلیات۔ منفی نسلیات کی مختلف صورتیں ایک صورت ان لوگوں کی شادی کو ممنوع قرار دیتا ہے، جن کے بچے نابینا اور خیف الجذہ ہوں گے، یا سیلان خون کے مریض ہوں گے۔ اس کی ذمہ دار مالک اسی صورت پر عمل کر رہے ہیں۔

منزل (ارثی اجزائے عالم) کی تطبیق بق زندگی کے انتخابک سائنسی طریقہ

پیٹرم انکلمور

ماہر ریاضی کلون کیل اب جلد ہی اپنی منگیتر کو ماہرینِ نفسیات کے پاس والے۔ یہ تحقیق کرانے کے لیے کر کیا اُس نے اس کا انتخاب میم کیا ہے۔

کیلی اور منگیتر خاتون دونوں کے طبعی، سماجی خصائص کو جانچنے کے لیے مختلف لیاات تفصیلی امتحانات کریں گے۔ اگر ان کے خصائص میں بڑی حد تک مطابقت یہ دونوں رشتہ ازدواج میں منسلک گئے۔

کیلی کا بھائی کینتھ ہوائی فوج میں فٹنٹ کا می غالباً اسی طریقہ سے امتحان کیا اس طرح یہ دونوں بھائی اپنے باپ کی پلیرا کریں گے۔ ان کا باپ ٹوکر ٹروجن ٹرو زبردستی میں نفسیات و تعلیمات کا جس کا انتقال گزشتہ سال ہوا۔ پروفیسر ماہی دصیت کے ذریعہ تقریباً پانچ لاکھ

تصدیر کیے چھوٹے ہیں کہ اس رقم کو میرے بیٹوں کی شادیاں اصلاح دل کے مطابق کرانے کی کوشش اور جہت افزائی میں صرف کیا جائے سکے عمل آوری کے لیے انھیں مناسب اصلاح و مشورہ دینے کے علاوہ امتحانات بھی عمل میں لانے جائیں۔

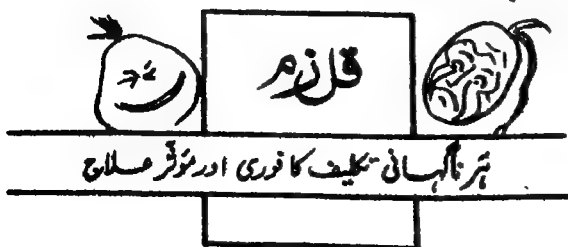
علم اصلاح انسل" اچھی اولاد پیدا کرنے کا علم۔ پروفیسر موصوف کو مریخ اور قریب ربا اعداد مصری مہذب امریکہ کے طلاق پسند رجحانات کو بعد سمجھتے تھے۔

سر ٹومین کیلی دل سے چاہتا تھا کہ اس کے بچے اپنی ازدواجی زندگی

میں خوش و خرم اور مطمئن رہیں۔ میاں بروی میں ناچاتی نہ ہوا دطلاق کی نسبت نہ آئے۔ دوسرے بیشتر ماہرینِ علم اصلاح انسل کی طرح ڈاکٹر کیلی کا بھی یہ مقیدہ تھا کہ شادی جیسی پیچیدہ چیز سائنسی طریقہ سے عمل میں لائی جاسکتی ہے۔ وہ اس چیز کو پسند نہیں کرتا تھا کہ نوجوان مرد اور عورت مختصر سی فریفتگی، شیفٹنگی اور عارضی معاشرہ کے بعد شادی کریں۔ اُسے اپنے زندگی بھر کے مطالعہ کے بعد یہ یقین ہو گیا تھا کہ اگر شادی سے پہلے سائنسی امتحانات کیے جائیں تو ازدواجی تضاد کے آثار و علامات کو اچھی طرح متعین کیا جاسکتا ہے۔

درحقیقت علم لسیات کی رو سے چر شخص تقریباً پچاس ہزار چینسز کے جوڑوں کا حامل ہوتا ہے۔ یہ چینسز نہایت دقیق کیسانی اجسام ہوتے ہیں، جن کی بدولت مختلف خصائص نمودار ہوتے ہیں۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ ہر اوسط شخص میں تقریباً آٹھ چینسز ناقص یا عیب دار ہوتے ہیں، جو میوب خاصائص پیدا کرتے ہیں۔ اگر یہ شخص اسی طرح کے ایک عیب دار چینس رکھنے والے فرد کے ساتھ شادی کرے تو ان دونوں کے بچے عیب دار پیدا ہو سکتے ہیں۔

امریکہ میں لسیات کی تعلیم کے شعبوں میں ایسے مراکز ہیں جہاں سائنس داں مودرتی رجحانات کا گہرا مطالعہ کرنے کے بعد زوجین کے صحیح انتخاب کے لیے مشورہ دیتے ہیں، تاکہ ان کی اولاد کو کوئی عیوب سے پاک ہو۔ ازدواجی عدم مناسبت یا تضاد چینسز کو سائنسی طریقوں سے جانچنے کے بعد ہی شادی کرنے سے اصلاح نسل میں کامیابی ہو سکتی ہے اور بے عیب اولاد پیدا ہو سکتی ہے۔



نفسیات اطفال

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

بچوں کو کس طرح بے تکلف دوست بنایا جائے؟

کیا آپ بچوں کو جلد بے تکلف بنا کر ان کا اعتماد اور دل جی حاصل کر سکتے ہیں؟ بعض آدمی ایسا کر سکتے ہیں، مگر اکثر افراد انسانی کوشش کے باوجود بچوں میں دلچسپی پیدا نہیں کر سکتے اور انہیں دوست بنا سکتے ہیں۔

اس ضمن میں میری ایک ملاقات خانم کا تھوڑے سیے، جو مادہ انتہائی پست تھیں اور زیادہ بچے بچنے سے گہرائی تھیں۔ ابتداءً جب میں ان سے ملا تو میں نے محسوس کیا کہ ان میں شگفتہ مزاجی اور لطافت کا جذبہ بالکل نہیں ہے اور دروازہ ان کے گھٹو میں وہ کچھ کھوئی کھوئی سی رہتی ہیں، کسی چیز میں دلچسپی نہیں ظاہر کرتی ہیں۔ لیکن ایک دوسرے موقع پر جب کہ چند بچے بھی موجود تھے، میں نے

دیکھا کہ ان کی حالت بالکل برعکس تھی اور گویا ان کی شخصیت ہی بدل گئی تھی۔ اب وہ نہایت شگفتہ مزاجی اور دلچسپی سے بچوں کے ساتھ بات چیت کرتی، ہنستی اور کھیلتی رہیں اور انہیں بہت جلد اپنا بے تکلف دوست بنا لیا۔

بہت سے آدمی اپنی خوش مزاجی، خوش کلامی اور نرمی مذاق کو بڑے اذہوں تک ہی محدود رکھتے ہیں، مگر وہ بچوں کو اتنا بالکل نظر انداز کر دیتے ہیں یا ان کے ساتھ بہت محدود دلچسپی ظاہر کرتے ہیں۔ درحقیقت اگر بچوں کے ساتھ بے تکلف اور دوستانہ باتیں کی جائیں تو وہ بھی بہت جلد بے تکلف دوست بن جاتے ہیں اور آپ کی باتوں میں دلچسپی لینے لگتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ بات چیت کرنے میں سخت پوری ہرگز نہیں اختیار کرنا چاہیے، بلکہ نرمی اور پیار سے انہیں بے جھجک اور راضی بنانا چاہیے۔ ڈر نہ لے، دھمکانے اور جھوٹے سے بڑے بہت دور بھاگنے لگنا ہے اور گھٹنا سے کہ آپ کہیں اس کے دوست نہیں بن سکتے۔ اگر آپ بچے ایک دم بہت سے سوا سے پوچھنے لگیں تو وہ ہم جانتے ہیں اور بچہ کوئی جواب نہیں دے سکتا۔



زیادہ چٹا، پچاڑا، چھوٹا چٹا میٹھے ناپسند کرتے ہیں۔ نرمی اور دلچسپی کے بات چیت کرنے سے وہ جلد بے تکلف ہو جاتے ہیں۔ بار بار کہنے اور نصیحت

کا بھی ان پر اچھا اثر نہیں پڑتا اور وہ آپ

اعتدیت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ در

بچوں کے ساتھ خود بچہ بن کر بات چیت

زیادہ کامیاب طریقہ ہے۔ انہیں بھلیا

اور بہتر درجے بے تکلف دوست بنانے

بچوں میں بڑوں کی تقلید کا انداز بھی

ہوتا ہے اور وہ ہر بات میں اپنے والدین کا

کرنے لگتے ہیں۔ کھانے پینے اور اپنے

وہ ماں باپ کے طور طریقے اختیار کرتے ہیں

واسطے ضروری ہے کہ بچوں کے سامنے

پیش کی جائے۔ ہمارے گھر میں ایک بچہ

پراسنے بھائی بہنوں وغیرہ کو جو کچھ کھا

ہے۔ یہ باتیں اس نے اپنے بزرگوں کو

لی تھیں۔ کھانا کھاتے وقت وہ اکثر

پھینکے توڑنے لگتا۔ یہ طرز عمل بھی اس نے

کی مثال دیکھ کر اختیار کیا تھا۔ چنانچہ بچوں کی تربیت و پرورش میں ان کے

نفسیات خصائص کا پورا لحاظ رکھنا چاہیے۔ جب کسی بات پر تنبیہ کرنا ضروری

گھر کے چکر کرنے کے بجائے نرمی کے ساتھ بھانا چاہیے۔





کپڑا بھی سخت زہریلا

سستی ہیں۔ اس کے میٹریل کی ترکیب اور تیاری میں بھی زہریلی چیزیں استعمال کی جاتی ہیں۔
خبردار رہیے!

ہم طبی نقطہ نظر سے ان کپڑوں کے متعلق عوام کو خبردار کر دینا ضروری خیال کرتے ہیں، کیونکہ ان کا استعمال ہمارے ملک میں بھی روز بروز بڑھتا جا رہا ہے، خصوصاً عورتوں اور نوجوان مردوں میں اس کپڑے کے استعمال کا شوق روز افزوں ہو۔ اس کپڑے کی تیاری میں چار قابل ذکر کیمیکل استعمال ہوتے ہیں: یوریا فورملڈیہائیڈ، ایسی لین یوریا فورملڈیہائیڈ، ٹریازینس، ٹریازا زونس۔ ان میں سے فورل ڈیہائیڈ کے مرکب محلول سب سے زیادہ عام ہیں۔ فورل ڈیہائیڈ بہت ہی فراری (اڑنے والا) مادہ ہے۔ اور معمولی سی تحریک سے گیس یا بخارات میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ معمولی گرمی یا پسینے سے اس میں بخارات اٹھنے لگتے ہیں اور یہ خود بھی گرم ہوتا ہے۔ اگر آپ اس کپڑے کو گرم و مرطوب جگہ میں لٹکادیں تو اس سے بخارات کے بادل اٹھنے لگیں گے۔

گلے اور ناک کی خواش

دی ڈسپینسیری آف دی یونائیٹڈ اسٹیٹس کے پیمپس ایڈیشن میں اطلاع دی گئی کہ فورملڈیہائیڈ کے بخارات ناک اور گلے کی غشائے مخاطی میں سوزش اور التهاب پیدا کرتے ہیں۔۔۔۔۔ کیونکہ اس کا مقامی استعمال بھی سوزش پیدا کرتا ہے، اسی لیے فورل ڈی ہائیڈ تطہیر کے لیے بہت ہی کم استعمال ہوتی ہے۔ گزشتہ زمانے میں فورل ڈی ہائیڈ کے بخارات کو کڑوں اور بند جگہوں کی ہوا کو جراثیم اور عفونت سے صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔۔۔۔۔ حتیٰ کہ قصبۃ الرس (دہرا کی نالی) کی خواہیوں کے لیے بھی اس کے بخارات کو سونگمایا جاتا تھا لیکن اس طریق

کپڑے میں ”دھوکا اور ہنہ“ کے لچا دینے والے لاسے نے زہر بلکہ فجاؤں کے تخیل کو بھی پھانس لیا ہے۔ اکثر خریدار اس ”دھوکا“ صفت کو قیمت کے بعد دوسرا درجہ دیتے ہیں۔ اگرچہ ایسے ہیں جو مشہرین کے اس دعوے کی تکذیب کرتے ہیں کہ تالیفی بنے ہوئے قبیض، بلاؤز اور سوٹ وغیرہ زیادہ جلتے ہیں تاہم یہ سستے پڑتے ہیں اور ان کا استعمال آسان ہے۔ امریکا کی ۱۹۵۹ء میں ۳ ملین ڈاکٹریں، دس کھرب گز کپڑا بازار میں سال کے اندر اس کپڑے کی مقبولیت کی کمی دہشتاں ہیں۔ ایک تیسرے کلاس میں وہ بڑے بڑے بات یہ ہے کہ اس کپڑے پر استری کرنیکی ضرورت نہیں پڑتی۔ بٹ سے لحد دوسری سے نجات مل گئی ہے اور وقت بھی بچتا ہے۔ دوسرے بڑے کپڑے لباس پہنا جاتا ہے اور اس میں بے عیب ہمواری کی ضرورت نہیں ہے۔ لباس کو بھی دھونا تو پڑتا ہے مگر اس میں لونا لگانا ضروری نہیں سمجھا جاتا۔ لہذا لنگٹلے (استری کرنے کی ضرورت) سے بچ جانا بہت قیمت سمجھا جاتا ہے۔

صحت

بل بیشک معقول ہیں لیکن اس کم غدد و پمپخت کے لیے سچے جانے والے کپڑے میں ایک بڑا عیب ہے جس سے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ یہ کپڑے ہماری زندگی میں صحت کے دخل میں اضافہ کرتے ہیں۔ وہ ہوا جس میں ہیں اور وہ غذا جو ہم کھاتے ہیں اس میں سہولت و لغات کی کفایت کے رجحانات کی بدولت صحت کا عنصر برابر ہے۔ اب لباس بھی ان نئے تقاضوں کے زیر اثر سم

رے میں آسانی کی صفات پیدا کرنے اور ان صفات میں بدلیے کے لیے جو کیمیکل استعمال ہوتے ہیں وہ سونہ

صدوری

سانس کا دو نظریہ نام زندگی ہے اور پھیپھڑے (رئیں) سانس کی نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں۔ پھیپھڑوں کی ذرا سی خرابی سانسوں کے سارے نظام کو درہم برہم کر دیتی ہے کیونکہ کسی پھیپھڑے کی چھوٹی چھوٹی ہوائی نالیوں میں غیر معمولی گرمی یا گرم ہوجانا کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہوجاتی ہے جو دق و رسل کی جڑ ہے پھیپھڑوں کی خرابی اور پُرانی و شدید کھانسی کے لیے

صدوری

سب سے بہتر ادویہ ہاکی آزمودہ دوا ہے۔
پُرانی کھانسی جو کسی طرح نہ کھاتی ہو
بے بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے۔
صدوری کیلیم سے مرکب ہوا دوا میں دوسرے
مکین اجزاء بھی ہیں۔ اسی لیے اسے پھیپھڑوں کی مکروری میں
پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مریض
کا خطرہ ہو صدوری استعمال کریں تو خطرہ ختم ہوجاتا ہے
رسل کے مریض جن کو کیلیم کی ضرورت ہوتی ہے،
ان کے لیے بہترین مرکب ہے۔

روغن بادام شیریں

میٹھے بادام کا تیل ہے جو کبھی ملاوٹ کے کھالاجا نا کر
شرکہ (دھبے) لپٹنے کے بعد اس کی شاخوں کو طاقت
کی حرکت دینی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے (کوثر نانا اور
ہو بہترین ملین ہو۔ دماغ کے لیے بہتر ہے۔ مکین
گہری نیند لاتا ہے۔ عیشی کے لیے بہتر ہے۔ بخاری میں

سے غشائے غلیظہ اس قدر سوزش پیدا ہوجاتی تھی کہ بجائے فائدے کے
مضر ثابت ہوتا تھا اس لیے ترک کر دیا گیا۔ فورل ڈی اینڈ جسم میں جذب
ہوجانے کی صورت میں مرکزی نظام جسمی کو مست کردیتا ہے۔ دورانِ رگ
چکر پیدا کرتا ہے حتیٰ کہ اس سے قوما (بلے ہوشی) بھی ہوجاتا ہے۔ اس کا عملی
ایک اونس کی مقدار میں بالغ کے لیے مہلک ہوتا ہے۔

اس کے بخارات سے کروں کی تپہ اس لیے ترک کر دی گئی کہ اس کے
بخارات کیڑے کوڑوں اور انڈوں کو ہلاک کرنے کے لیے ضرورت سے زیادہ تیز
ثابت ہوتے ہو کہ انسان کی صحت کے لیے بھی سخت مضر ترساں ہو سکتے ہیں۔
یکم نمبر ۷۷ کو جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن میں ایک خط
شائع ہوا تھا جس میں یہ بتایا گیا تھا کہ اس کیڑے کے خوردہ فروش اس کے
سوزشی خواص کی وجہ سے اس کو فروخت کرنے میں بہت تکلیف محسوس کرتے
ہیں اور ناگ کی سوزش میں بڑی طرح مبتلا ہوجاتے ہیں۔ مراسلہ بھجوانے لگا تھا
کہ موسم کی گرمی سے اس کیڑے سے بخارات اٹھنے لگتے ہیں اور اس کا یہ عمل
ایئر کنڈیشننگ کے ذریعہ ہوتا ہے جس سے جلد آئیں اور ناگ کی غشائے
غلیظہ سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں فورل ڈی اینڈ سے جو
حساسیت والی الرجی پیدا ہوتی ہو اس سے لوگ سخت قسم کے جلدی امراض اور
ضیق النفس میں بھی مبتلا ہوجاتے ہیں۔

گرمی کو درکنار سردی کے موسم میں بھی اس کیڑے سے بخارات اٹھتی ہیں
ایسی صورت میں ایسے کیڑوں سے پرہیز کرنا بھی بہتر ہے لیکن ہمیں اس بات کی
امید بہت کم ہو کہ نئی تہذیب پر جان فیض دالے اور جدید تقاضوں کا فہرہ
لگنے والے ہماری اس ہدایت پر کان دھیں گے کیا ہم انہی سلبنی مصنوعات
اور ہم گریسٹیکے ماحول میں اوسطاً سال تک زندہ رہنے کی امید کر سکتے ہیں اس
کا جواب مستقبل ہی میں دیا جاسکتا ہے لیکن جب تک تجربات سے فیصلہ نہیں
جواب حاصل ہوگا اس وقت تک اتنا نقصانی پہنچا ہوگا جس کی تلافی ناممکن ہے
اور ممکن ہو کہ وہ اتنا ہولناک ہو کہ تلافی کی بھی ضرورت باقی نہ رہے اور اس واقعہ
ہی تمام ہوجائے اور یہ ساری تہذیب خود اپنی ہی جلائی ہوئی آگ میں جل کر بھسم
ہوجائے اور بعض ممالک کے لیے بیٹھے۔ بظاہر تو یہ چین کے نہیں ہیں نام نہان تہذیب
کے بجلدی خود اپنی شمع حیات کو پھونک رہے ہیں اور ہر قسم کی ہارنگ لائی عقل کو ٹھکانا
پر لانے میں کام ہو رہی ہے نئی تہذیب ابہمیت کا شکار ہو چکی ہو اور مذہب و مذہبی
چارہ ہی ہو کہ اب طبعی کائنات کو بھی نہیں کیا جاسکتا یہ حال از خود کو کوٹھنے سے
پرہیز کرنا عقل مندی اور خدا پرستی کا اولین تقاضا ہے۔

”آپ کب آسکتے ہیں؟ میں نے پوچھا۔

”سہجے!“

”اور میں ابھی آپ کے آفس میں آ رہا ہوں۔“

”آپ زحمت نہ کیجیے میں ہی آ جاؤں گا۔ اس کے لہجہ میں غلوں اور انکسار تھا۔

”آپ بھی آئیے گا، مگر اس وقت تو میں ہی آ رہا ہوں۔“ نصف گھنٹے کے اندر اندر۔“

جب میں پہچانہ دفتر کے دروازے پر کھڑا تھا نیلا سوٹ اس کے لیے



قدر بہت ہی اچھا معلوم ہوا تھا۔ آنکھوں پر نیلیوں چنٹہ تھا، اس نے بڑی گرم جوشی سے ہاتھ ملایا اور مجھے اپنے کمرے میں لے گیا جہاں ایک کرسی اور میز کے علاوہ کوئی اور چیز نہ تھی، میز پر کافیات پھیلے ہوئے تھے ان کے درمیان ٹیل پلپ نیلے کوڑے کے اندر سے مدھنی پھیلا رہا تھا غالباً اس کوڑے میں وہ بیروٹ کے لکھ نہیں سکتا تھا۔ فوراً ہی چراسی ایک اور کرسی لے آیا اور ہم دونوں بیٹھ گئے اتنی دیر میں کافی آگئی نوری نے بڑے آرنٹک انداز سے کافی بنا کر ایک پیالہ میری طرف بڑھا دی اور مجھے ہونے کا پورے سا منہ دکھادی، اپنے لیے اس نے ایک لیو کاٹ کر پیالہ میں چھڑایا اداس میں تھوڑا سا گرم پانی ڈال کر پیئے گا۔ اب چند منٹ



کوثر چاند پوری

نجل نوری بہت مشہور صحافی تھا۔ جرنلسٹ ایسوسی ایشن میں اسے ممتاز حیثیت حاصل تھی۔ انشا پر داری میں وہ کمال رکھتا تھا، اس کا قلم شے بھی بول سکتا تھا اور شے بن کر سنے کی طاقت بھی رکھتا تھا، ایسٹ پروہ ایک شیوہ بیان مقرر کی حیثیت سے اپنی بات منوا کر اسے عامہ کارٹھ پھیر دیا کرتا تھا، وہ تپلا

کا آدی تھا، منہ میں بہت چھوٹی تھیں،

مل صاف دیتی تھی، رنگ بہت کھلا

میں ہلکی مٹھی بھی جھلکتی تھی نوری کے

میں ٹانگ کو چھوڑ کر لوہرے جے میں آنکھیں

نہ رکھتی تھیں وہ نہ بہت چھوٹی تھیں نہ

لیکن ہلاکی کشش رکھتی تھیں نیل پٹلیاں

شفاف مگروں کی مانند چمکتی تھیں۔ پٹلیوں سے اس کے اندر وہی جذبہ

ہو جایا کرتے تھے غصے میں ان کی نیلا ہٹ میں مٹھی جھلک آتی تھی اور

نت وہ نقشہ کا پھول بن جایا کرتی تھیں اس کی باتیں ٹانگ میں خفیت

اور بعض اجاب کے نزدیک ہی اس کے حینیں ہونے کی علامت تھی

باتی اور دو بان پرست تھا، احساس جمال اسے ہر خوب صورت چیز کی

رد تھا اچھے مناظر خوشنا پھول اور ایسی عمارتیں جو آرٹ کے لحاظ سے

بت کے الگ ہوں، فردا اس کی توجہ کامرکز بن جاتی تھیں وہ اخبار

خاص دیر چھاتا اندان پڑھتیں بھی کہتا۔ میں پہلی بار اخبار کے دفتر میں اس

میرے اور انجام کے درمیان اختہارات کی اُپریت پر عرصے سے جھگڑا

میں میری ادبی شہرت سے کافی متاثر تھا لیکن جو قطعی فرد ادبی انسان

سب کے علاوہ کچھ جانتا ہی نہ تھا ایک مدوز نوری نے فون پر مجھ سے

اش غلام کر کے ہونے لگا۔

انکھ ہی آپ سے ملتا چاہتا ہوں، کوئی وقت دیجیے۔

کے اندر ہی وہ جیب سے ان پائلر ————— نکال کر کسی سوگھ چکا تھا اور مجھے عروس ہو گیا تھا کہ وہ زلم میں مبتلا ہے۔ ان دنوں کو لڑا دیو ————— آئی ہوئی تھی شہر میں عام طور پر انقلابی انٹرا پیچیلہ ہوا تھا اور جگہ جگہ کھانسی کے شاعرے ہورہے تھے۔

”کیا لیوینین گے آپ؟“

”جی ہاں میں اسی کا عادی ہوں کافی صحت اور شام پیتا ہوں“

”لیکن آپ کو نکام ہوا ہے۔“

”جی ہاں آپ کا خیال ٹھیک ہے۔“

میں ڈاکٹر نہیں تھا اس لیے کوئی بحث نہیں چھیڑ سکا لیکن نوری نے آپ ہی لیوینین کے فوائد پر مختصر سی تقریر کر ڈالی۔

”جی ہاں لیوینین ابھی چیز ہے اس میں سائبرنگ ایسٹریٹا ہے لیکن بیماری میں تو شراب پیئے والے بھی اس سے پرہیز کرتے گئے ہیں اور پرہیز کی اہمیت کو سائنس بھی تسلیم کرتی ہے۔“

”اگر سائنس سے آپ کی مراد میڈیکل سائنس ہے تو میں اسے اکثر معاملات میں نظر انداز کرتے کا عادی ہوں، میری رائے میں ہر طبی مشورے پر عمل کرنا چاہتے ہیں۔“

میں ایک گھنٹہ تک نوری سے باتیں کرتا رہا وہ بڑا سلجھا ہوا آدمی تھا اشتہار دہلے معاملہ کو اس نے صحت دس منٹ میں طے کر دیا، اس سلسلہ میں اس کے آخری الفاظ جو اس نے اپنے بیورو کو غائب کر کے کہے یہ تھے۔
”حساب ہو یا سائنس ان میں سے کوئی چیز اخلاق اور عبت کو نہیں بٹلا سکتی یہ چلتے وقت نوری بولا۔

”آج سے چار سالہ دو میان ایک ایسا رشتہ قائم ہو چکا ہے جس میں دوستی کی جگہ فریڈشپ ————— کہنا زیادہ پسند کروں گا، اگرچہ معنی دونوں کے ایک ہیں، لیکن آئندہ کے بعض انقلابی روح سے محروم ہو چکے ہیں، دوستی کا لفظ بھی انھیں میں شامل ہے اس نے بڑے اعزاز اور خلوص سے مجھے رخصت کیا۔ مہینہ بھر تک میں ان سے معروف رہا کہ نوری سے فون پر بھی بات چیت نہ کر سکا، لیکن اس دوران میں نوری کے فون کا لچے اکثر احتکام رہا۔ جب ٹیلی فون کی گھنٹی بجتی خیال ہوتا کہ نوری بول رہا ہے مگر ہر تڑپا ہی ہوتی۔ میں اکثر سوچنے لگتا، کیا نوری بھول گیا، اس کا وہ اخلاق محض دکھاوے کا تھا اگر وہ کسی وجہ سے اذیت

تھا تو فون پر تو بات کر سکتا تھا۔ ایک دن ایک ایک پارک میں میری اس سے دیر ہو گئی وہ صحت کو داند نہ حال نظر آتا تھا، پیچہ بالکل زرد تھا اور کمرے کا نشان تک نہ تھا۔

”افا، نوری صاحب ————— کیسے کیا حال ہے؟“

”دو پہری کو ہسپتال سے آیا ہوں، بائیس روز سے وارڈ میں پڑا تھا۔“

”کیا بات تھی؟“

”نوزیہ کا ایک چوڑا ہوا تھا، اگلے دس روز تک بالکل بند رہا لکھ کر ات کرنا تھا، زہلے نے فینلین کے کتنے انجکشن لگے۔“

”لیوینین چھوڑو؟“

”اس کا اچار کھایا ہے آج، رات کوئی روز سے جھوٹ گیا ہے۔“

”ڈاکٹر نے اجازت دے دی تھی اچار کھانے کی؟“

”اس کی کوئی ضرورت نہ تھی، میری رائے میں ڈاکٹر کی حیثیت ایک عداوت کی شہریت سے زیادہ نہیں۔ جس وقت سفر کی ضرورت پیش آتی ہے اس میں ہر ناگزیر ہوتا ہے لیکن کرے یا بستر پر کچھ کر اس کی کوئی ضرورت نہیں رہتی۔“

”اور پارک میں چوڑا خوری کا سلسلہ تو ڈاکٹر ہی کے مشورے سے شروع کیا ہو گا؟“

”توہ کیسے! ————— میں چوڑا خوری کے لیے کیا ہی کب ہوں مجھے ہر ایک ایک خطرہ نظر نہ آتا تھا اور ایک فوٹو لینا تھا اس لیے چلا آیا، ورنہ پیٹ میں آتا کہاں ہے کہ کھانے پینے کی چیزیں چھوڑ کر محض ہوا کھانے کی تجاویز پیدا کر جائے۔“

”انہ ہوا اور روشنی کی صحت کے لیے بڑی اہمیت ہے نوری صاحب“

”ضرور ہوگی، لیکن میں ان چیزوں کے لیے وقت کہاں سے لاؤں، کھانے کے لیے بھی چند منٹ ہی ملتے ہیں۔“

”اور غالباً کھانے سے فارغ ہوتے ہی آپ کھینچے بیٹھ جاتے ہیں۔“

”جی ہاں، بعض اوقات تو کھانا بھی کھینچ کر میز پر رکھتا ہوں۔“

”دارغ میں افکار و خیالات کا جو عزم ہوتا ہے اسے جلد سے جلد کاغذ پر منتقل کر ضروری ہوتا ہے اور یوں بھی میں جیسا کہ پہلے عرض کر چکا ہوں حفظان صحت پر زیادہ بھروسہ نہیں رکھتا۔“

ایک مرتبہ خطکار میں میرا اور نوری کا ساتھ ہو گیا، اب ہلکا مہینہ تھا خاصا پڑنے لگی تھی ایک گلاس کے قریب کچھ کر نوری کو پیاس لگی اس

لڑ خربت مل جانے کو ڈری تکیں ہو؟

وہ کے ایک کسان سے میری ملاقات تھی میں نے ڈرائیو کو بھیج کر لے
تک کے لیے کہا۔ وہ دیر پانی سادگی اور مصونیت کے انداز میں بولا۔
کوڑیاں نہیں ملے گی، کوڑیاں شہر ضرور مل جائے گا۔
چپ رہا فوری نے جلدی سے کہا۔

زیت شہر کا ٹھیک رہے گا؟

ادیر میں پانی کا گڑھا صوفی گلاس اور شہر کی بوتل کے آگے، شہر کو گلاس
دیں نے دیکھا کہ اس میں ہزاروں شرح جینوٹیاں ملی ہوئی ہیں۔
ی صاحب شہر کام کا نہیں ہے، دیکھیے اس میں جینوٹیاں پڑی

مہرچ نہیں خربت چھان لیا جانے گا؟

ن اس قسم کی جینوٹیموں میں زہر ضرور پوتا ہوگا؟

بڑا بہت زہر تو دواؤں میں بھی ہوتا ہے جن کو دن رات پیا جاتا ہے؟
اس کے اس فلسفہ پر حیران ہو گیا اور میرے دل میں اس کی طرف سے نفرت
ماں پر جیسے اس کی دل چسپ باتوں اور شگفتہ اشعار نے جلد ہی مٹوایا۔
مکئی مٹو کا تھا اس صدمہ میں پہلی بار ملے ایک دوسرے کی مادوں
اسطالو کیا، فوری بیٹنی کا عادی تھا۔ بیدار ہونے ہی وہ سگریٹ پینا
دریچر چلنے پل جاتا اس کے بعد نہ دھوئے بغیر صحت کی کسے ناشتہ کرتا
سے نہ تو فصل کیا اور نہ باس ہی بد بلا اس کی گردن پر میل کی تھیں
اد کوٹ کے کارکنگ سیاہ ہو چکا تھا، میں نے پوچھا۔

صاحب معافی کا کردار کی پاکیزگی اور خیالات کی بلندی و شکست سے

نہیں؟

زیب سے؟

میں نہیں؟

لو شہر کے گوشہ اندر چلے بہت حد تک ہی تھی گوشت سکا کر
پھل کی مٹو، مٹو کی مٹو، مٹو کی مٹو، مٹو کی مٹو، میں نے اس کی
مذاق چکنا چکنا کیا اس میں خیر کے بعد دیکھیں پیدا ہوا
بکس کا ہے۔

"وہ باتیں تم اپنی ٹوٹ بکس میں آئندہ نسلوں کے لیے لکھ رکھو میں بھیجی ہے
ٹاکسین بھگم کرنے کی عادت رکھتا ہوں؟

آخر میں وہ سگریٹ بہت پینے لگا تھا میں نے ٹاکسین سگریٹ پیچے دیکھا تو
سوال کیا۔

"فوری تم اتنے سگریٹ کیوں پیتے ہو؟"

"اگر نہ پیوں تو ایسے زوردارا پڑ پڑوں تو اس کیونکر لکھوں؟

"تجربا کو میں ٹکٹوں کے علاوہ ایک قسم کا تیل بھی ہوتا ہے، یہ دونوں چیزیں
بھی پائزن ہیں؟

"ہوں گی — میں تو یہ سمجھتا ہوں کہ زہر کھانے اور پیچے بغیر آدمی
دوسروں کو زندہ نہیں رکھ سکتا، پھر سگریٹ ایسی ہلکے چیز ہے تو اس کے پینے والے
ان گنت انسان کیوں کر زندہ ہیں؟"

"یہ بات تو ایک جود اور اسمگلر کے متعلق بھی کہی جاسکتی ہے کہ قانون کی
موجودگی میں وہ کیوں آزاد ہے۔ اس کی اس آزادی کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ وہ
کبھی قانون کی زد میں نہ آئے گا اگر وہ پکڑا نہیں گیا تو جرم نہیں۔ یہی کیفیت
قانون صحت اور دیگر نیک سائنس سے جادات کرنے والوں کی ہے۔ کبھی دیکھی
قدرت اس سرکشی کی سزا دے کر رہے گی؟

"اور خراب کے متعلق کیا خیال ہے؟"

"کیا پینے لگے ہو؟"

"دو چار پیگ سے زیادہ نہیں۔ جب سگریٹ داغ کو سیرا اور غیلا لاکھ کو
دواں کرنے میں ناکام رہتا ہے تو مجبوراً ساغر خراب کا سہارا لینا ہی پڑتا ہے۔
"فوری! — میں نے درد مندہ لہجہ میں کہا۔ ممان کیجیے مجھے دھن
کچنے کا کوئی حق نہیں اور ادب میں دھن کو اچھا بھی نہیں سمجھا گیا مگر تمہاری صحت اور
جوانی کے خیال سے کہنا پڑتا ہے کہ تم زندگی کو میں ڈگر پر چلا رہے ہو وہ مسئلہ کی
سمت نہیں جاتی؟

"کیا کہوں دوست زندگی سیدھے راستہ پر چلتی ہی رہتی ہے تو آئی یہ بعد
خریت ہو جائے اور اس بعد میں خرافات سے بڑا کوئی گناہ نہیں پھر میری اور
آپ کی خزل فروغی نہیں کرنا کہی ہو؟

اس کے لیے میں تلی تھی وہ اس معاملہ میں جنت کو پسند نہیں کر رہا تھا۔
"خرافات اگر گناہ ہی ہے تو یہ اس کا قصہ نہیں سنا کی خرابی ہے تم

اخبار نویس ہو۔ پہلے اسے درست کرو۔“

”اسی لیے تو یہ سب کچھ کر رہا ہوں کہ تمہارے اس منشا کی تکمیل کر سکوں۔“

نوری کی شادی نہ ہوئی تھی، مگر اُسے مجبور نہیں کہا جاسکتا تھا۔ جس طرح ہر

معاملے میں وہ قانونِ صحت سے بغاوت کرنے کا عادی تھا، اسی طرح اخلاقی بندھنوں

کو بھی توڑ دیا کرتا تھا۔ میرے اندر کافی قوتِ برداشت ہے۔ دوستوں کے مقابلے میں

میری ۱۰ تا ۱۱ اکڑ خاموش ہی رہتی ہے، لیکن بدکرداریوں سے میں سمجھوتہ نہیں کر سکتا۔

نوری غریاں ہو کر میری نگاہوں سے گر گیا اند میں اس سے دور دور رہنے لگا۔ فیصلہ

کرنے میں کوئی دشواری پیش نہ آئی کہ وہ باہر سے بھی نیلا ہے اور اندر سے بھی گریز

کا یہ سلسلہ دو ڈھائی سال تک چلتا رہا۔ ایک اندھیری اور ٹھنڈی رات میں میری میز

پر رکھے ہوئے فون کی گھنٹی بجی میں جاگ رہا تھا، ریسورکان سے لگا کر پوچھا۔

”کون؟“ ————— کہاں سے؟“

”اردن ہسپتال سے“

”کیا نام ہے آپ کا؟“

”یلین بیگ، میں مشرقی نوری کا بھانجا ہوں۔ نوری صاحبہ یہاں

دارو و نسخہ میں داخل ہیں۔ حالت نہایت نازک ہے۔ انھوں نے ابھی مجھے کہا ہے

کہ میں آپ کو ان کی حالت سے مطلع کر دوں اور یہ بھی کہہ دوں کہ وہ ابھی آپ سے

ملنا چاہتے ہیں۔“

”میں ابھی پہنچ رہا ہوں، آپ ان کو اطلاع دے دیجیے۔“

نصف گھنٹہ کے اندر ہی میں ہسپتال پہنچ گیا اور ایک خاص اجازت

نامہ کی مدد سے نوری کے پلانگ تک پہنچ گیا۔ وہ بستر پر چٹ پڑا تھا پیٹ ایک

پھوڑے بلکہ رسولی کی مانند اوپر کو ابھرا ہوا تھا۔ وہ مجھے دیکھتے ہی رونے لگا۔ آنسو

اُس کے مڑھائے ہوئے رخساروں پر بہتے چلے گئے۔ آنکھوں میں کھلے نفثہ کے

پھول سوکھ چکے تھے۔ اُن میں نیلا ہٹ نام کو نہ رہی تھی بہت دیر کے بعد اس

نے کہا۔

”تم ٹھیک ہی کہا کرتے تھے مادہ کہ قدرت ایسے باغیوں پر رحم نہیں کیا کرتی۔“

یوں بھی بناوت کی کم سے کم سزا قتل ہے۔“

”آخر بات کیا ہے؟“

”پوچھنے کی ضرورت نہیں، خود ہی دیکھ لو۔ دواہ قبل گیسٹرک السرجنری کا

گیا تھا اب کہا جاتا ہے کہ اُس نے خطرناک پھوڑے کی شکل اختیار کر لی ہے کہتے ہیں

سگرٹ اور شراب کی زیادتی کا نتیجہ ہے ————— تم سے کہنا بہت کچھ ہے

لیکن پھر کبھی کہوں گا، بشرطیکہ موقع مل سکا۔ اس وقت تو میں نے یہ کہنے کو بلایا ہے کہ

میں مراؤں تو میری لاش کو مردہ خانہ میں مت لے جانے دینا۔ میں زندوں سے

زیادہ مردوں سے ڈرتا ہوں۔ یہاں آکر یہ خوف بہت بڑھ گیا ہے۔ میرا دنیا میں

تمہارے علاوہ کوئی نہیں۔ ان لاکھوں کروڑوں آدمیوں میں سے بھی کوئی نہیں

جن کو خوش کرنے کے لیے میں سگرٹ اور شراب پی کر ایڈیڈیل لکھا کرتا تھا اب

لگتا ہے کہ میری جگہ مجھ سے اچھے آدمی کو مل گئی ہے۔ میری لاش ٹھکانے لگنے پر

جو مصارف ہوں گے وہ تم ہی برداشت کرو گے۔ لوح مزار پر کوئی تاریخ نہ لکھو

کی ضرورت نہیں، البتہ ایک لفظ ضرور لکھا جائے گا۔“

”وہ کیا؟“ میں نے پوچھا۔

”باغی!“ ————— اُس نے سوکھے ہوئے ہونٹوں کو تسم آنا کرنا

ہوئے کہا۔



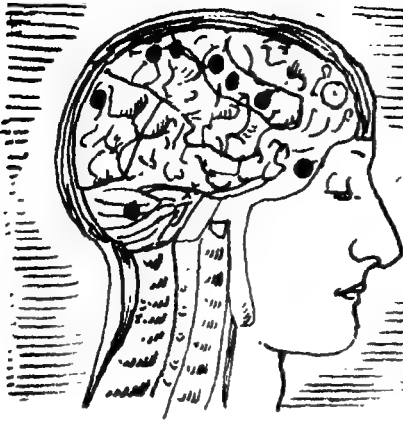
ایسے مریضوں سے پوچھئے!

سَعَالِین

سمائسی - نزولہ - زکام

کے مریضوں میں تنا

کا نہ پہنچاتی ہے



دماغ



مقدم دماغ (مخ) ، موخر دماغ (دماغ یا مخخ) اور میڈیولنخ جس سے حرام مغز (نخاع) جڑا ہوا ہوتا ہے اور حرام مغز کے واسطے سے جسم کے سارے اعصاب اس سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اوسط درجے کے انسان کے دماغ کا وزن تقریباً ۳۸ اونس ہوتا ہے۔ عورتوں کے دماغ کا وزن کچھ کم ہوتا ہے لیکن پورے جسم سے اس کے تناسب میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ بعض اعلیٰ درجے کے ذہین انسانوں کے دماغ کا وزن اوسط سے بہت زیادہ بھی دیکھا گیا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ بعض نہایت غبی انسانوں کے دماغ کا وزن بھی ساٹھ اونس تک پایا گیا ہے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اگر دماغ کا وزن ۳۲ اونس سے کم ہوگا تو اس میں معمول کے مطابق ذہانت نہیں پائی جائے گی۔

اگر جسم کے کسی حصے میں کوئی واقعہ پیش آئے تو عصبی لہر اس کو دماغ تک پہنچا دیتی ہے۔ یعنی ایک برقی دو مقصد راستے سے اس کی اطلاع دماغ کے مخصوص حصے تک لے جاتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہو کہ یہ لہر راستے ہی میں دم توڑ دے یا دماغ اس کو دبا دے یا اس کو عمل میں بدل دے۔ آپ کو کچھ محسوس کرتے ہیں، دماغ میں اس کا ایک خاص مرکز ہوتا ہے۔ شاید ان مراکز میں سب سے ممتاز مرکز تنفس ہے، جو سانس کی آمد و شد کی تنظیم کرتا ہے۔ اسی طرح دماغ میں شامہ، سامعہ، باصرہ اور ذائقہ کے مراکز ہیں، جو بو، آواز، مناظر اور ذائقے کے رد عملوں کو درج کرتے ہیں۔ اسی طرح نطق، موسیقی، تحریر اور دوسرے ملکات کے مراکز ہیں۔ ایک حرکات کا مرکز ہے جو یہ فیصلہ کرتا ہے کہ کس حرکت کی ضرورت ہے۔

جسم کے کسی عضلے کی کوئی حرکت جسم کے متعلقہ مرکز کی شمولیت کے بغیر انجام نہیں پاسکتی۔ قاعض عروق مرکز عروق دمویہ کی دیواروں کو سکڑنا ہے۔ کچھ مرکز ہیں جو جانے، نکلنے، کھانسنے، چوسنے، ہچکنے، آنکھ جھپکے اور جھائی لینے وغیرہ افعال کے ذمہ دار ہیں۔ دورانِ ہضم میں آپ کے معدے میں مطلوب کا ترشح اور انتوں کی حرکات کو دماغ کا ایک مرکز قابو میں رکھتا ہے۔ بہت سی بدنی

حسینوں کے چہرے پر دفعتاً شفق کی سرخی کیوں پھوٹی پڑتی ہو؟ یہ
 ل ہے جو اس وقت ہوتا ہے جبکہ جیسا انھیں گدگدائی ہو اور چہرے پر اس
 ن خون کی تابناک سرخی میں نمودار ہوتی ہیں۔ چہرے پر سرخی کا دور جانا داغ
 دمویہ کو سوسکھانے کے مرکز کے عمل کے نتیجے میں واقع ہوتا ہے۔ جذبات
 اور بوکھلاہٹ کی کیفیت تھوڑی دیر کے لیے اس مرکز کے فعل کو مہطل
 جس کے نتیجے میں چہرے کی عروق شریخ خون کے رک جانے کی وجہ سے پھیل
 درخون کے اجتماع کی وجہ سے چہرہ چمک اٹھتا ہو۔ اس کیفیت کو ”عمل“
 رد عمل کے افعال ہلکے شعوری عمل اور ارادے کے بغیر صادر ہوتے
 سی صورت سے اس عمل کو روکنے پر قادر نہیں ہیں۔ اگر کوئی شخص یہ چپا
 لی طبیعت عادت پر قابو حاصل کر لے تو اسے کامیابی نہیں ہوگی۔

نرمندگی کا منظر دماغ کی ناقابل فہم پیچیدگی کی ایک مثال ہو سکتا ہے۔
اس سے دماغ کے جسمانی افعال کے علم میں برابر اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔
انے دماغ میں مرکز قابض عروق کا پتہ لگایا جو۔ وہ اس کا مقام بھی
دماغ کی تصویر کشی کر رہی آپ کو دکھا سکتے ہیں۔ لیکن دماغی طاقت کا
دیہت ہی زیادہ عجیبہ اور پراسرار ہے۔ یہ بتانا بہت مشکل ہو کہ
نرمند ہے، وہ کیوں ہو کھلا جاتا ہے۔ ایک بات یہ کہ انسان ششہ
دوسروں پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ بعض الفاظ یا موسیقی یا بعض
لوگوں کا جو اثر ایک انسان پر ہوتا ہے، دوسروں پر نہیں ہوتا، یا بالکل
تساوی۔

کے دماغ میں { ہم دماغ کے کچھ اہم طبیعیاتی افعال کا علم رکھتے
 کلیات ہیں { ہیں۔ دماغ نظام اعصاب کا سب سے بڑا شعبہ ہے۔
 میں تو نہیں لیکن کثیر التعداد حیوانات میں یہ نظام دماغ کے اندر تو
 بخلیات سے ملکر بنتا ہے۔ دماغ تین بڑے حصوں پر مشتمل ہے۔

مرگرمیاں جس میں آپکا دماغ آپکے مشغول رکھتا ہے خود کا یا خود مختار میں مثال کے طور پر سانس لینے اور ہلکے چمپکائے کے عمل برابر جاری رہتے ہیں حالانکہ ہیں شاید نادرا ہی ان کا شعور ہوتا ہو۔ کوئی شخص ٹھیک ٹھیک نہیں بتا سکتا کہ کس تک یہ مراکز خود مختار ہیں اور کس حد تک ان پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ بہر حال ہم اپنے سانس کو روک سکتے ہیں، ہم اپنی ہلکوں کو چمپکے سے باز رکھ سکتے ہیں، بشرطیکہ ہم قصداً ایسا کرنے کی کوشش کریں، لیکن دماغی مشین کے کس نقطے یا کس مرحلے پر ہمارا شعور ہمارے احساسات پر سبکی کو دماغ کے اس مرکز تک پہنچاتا ہو جو چہرے کو گلگون بنا دیتا ہو؟ کوئی نہیں جانتا۔

عضلات سے اعصاب { طبی رسالوں میں صحت مند اعصاب اور جلد تھکتے ہیں — ہمارے فلاح و بہبود میں ان کی اہمیت اور ان کی نگہداشت کے متعلق بہت کچھ گفتگو کی جاتی ہو لیکن یہ یاد رکھنے اور سمجھ لینے کی بات ہو کہ جو کچھ اعصاب کے لیے کہا جائے اس کا اطلاق دماغ پر اعصاب سے بھی زیادہ ہوتا ہو۔ چنانچہ جو چیز اعصاب کے لیے اچھی ہو وہ دماغ کے لیے بدست اولیٰ اچھی ہو۔ مثلاً ہمیں یہ معلوم ہو کہ اعصاب عضلات سے پہلے تھک جاتے ہیں۔ کیونکہ محنت کی ایک خاص مقدار کے بعد اعصاب جواب دے دیتے ہیں اور انہیں آرام و سکون کی ضرورت ہوتی ہو، لیکن برقی تحریک سے اعصاب کے فعل کو جاری رکھا جاسکتا ہو۔ اسی طرح تمام عصبی ساختوں کی طرح دماغ بھی تھک جاتا ہو اور جسم کی تمام دوسری ساختوں کی طرح اس کو بھی آرام دینے کی ضرورت ہے۔

اگر کوئی بڑا شخص یہ کہے کہ حساب کے معمولی سوالات سے اس کا دماغ الجھنے لگتا ہو تو اس کا یہ کہنا بالکل بجا ہے کیونکہ ایک طویل عرصے سے اس نے دماغ کے ان حصوں سے کام نہیں لیا جو جی کا تعلق ریاضی سے ہو اور بے خلا فاس

کے کچھ روزانہ اسکول میں دماغ کے ان حصوں کی ورزش کرتے رہتے ہیں۔ جسم کے دوسرے خلیات کی طرح دماغ کے خلیات کو بھی آکسیجن اور خوراک کی ضرورت ہوتی ہو۔ خون ان چیزوں کو شریانوں کے ذریعے دماغ تک پہنچاتا ہو۔ اگر دماغ میں کافی آکسیجن نہ ہو تو دماغ کام نہیں کر سکتا اور اس پر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہو۔ بے ہوشی کی وجہ خون کی قلت بھی ہو سکتی ہو اور خون کے ذریعہ ناکافی آکسیجن بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہو۔ عارضی بیہوشی کو صدمہ یا غشی کہتے ہیں دماغ کی خاص غذا خون کی شکر ہے۔ اگر خون کے اندر شکر کا توازن بگڑ جائے تو بیہوشی کی خطرناک علامات رونما ہو جاتی ہیں۔ اگر انسولین کے انجیکشن غلام میں شکر کم ہو جائے تو بھی بے ہوشی طاری ہو جاتی ہو۔

دماغ کے تغذیہ کے لیے حیاتیات { جس طرح جسم کے دوسرے اور معدنی نمکیات ضروری ہیں { حصوں کے لیے حیاتیات معدنی نمکیات ضروری ہیں۔ ان میں سے زیادہ ضروری غالباً حیاتیات ہیں کیونکہ ہمیں معلوم ہو کہ ان کا خاص کام عصبی ساختوں کو غذا بہم پہنچانا ہے۔ یہ بھی معلوم ہو کہ حیاتیات ب کی اقسام بعض نفسیاتی افعال پر بھی مؤثر ہوتی ہیں۔ پست ہستی، ادھام و وسادس اور فکر پروری کی علامات حیاتیات ب کی اضافہ خصوصاً تصبیحات کی کمی پر دلالت کرتی ہیں۔ حیاتیات ب کی کمی سے علامات کو نما ہوتی ہیں؟ ہم نہیں جانتے شاید ان کا کام یہ ہوتا ہو کہ یہ دماغ کے اس حصے کو جس کے تعلق ہوتا ہے مناسباً بہم پہنچاتی ہیں۔ دماغی صحت مراد دماغ متوازن شخصیت کا اہلیت خوش مزاجی اور کامرانی ہوتی ہو۔ اگر آپ اپنی ذات کے لیے ان اوصاف کے خواہ ہیں تو بہتر یہ ہے کہ آپ اپنی غذا کا خاص خیال رکھیں اور اپنی غذاؤں کی ذمہ داری پر از سر نو نگاہ ڈالیں۔

خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر دار

طب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولہ ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہے۔ اور اپنے خواہ کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہو۔ تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حسی رقبات دسنسری اور حرکتی رقبات (موٹو ابرا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہو۔ اجسام رباطی مصلع اور سریر بصیری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر اور بینائی کو بڑھاتا ہو۔ مقوی قلب بھی ہے۔



شہد کی مکھی



شہد کی مکھی کے زہر سے گھٹیا اور اعصاب کے درم کا علاج کرنے میں کامیابی ہوتی ہے۔

ابٹن اور کریم میں خالص شہد ملا کر استعمال کو نیسے جلد صاف اور ملائم رہتی ہے، زکام میں شہد استعمال کیجیے

از: (یوٹرش)



SAM 42

کے بائے میں طبی مشورہ لینا چاہیے۔

عام لوگوں نے صدیوں کے تجربے سے پتہ لگا لیا تھا کہ شہد کے بڑے فائدے ہیں۔ جدید تحقیق نے عام لوگوں کے خیال کی تصدیق کی ہو اور شہد کی طبی خصوصیات کی ایک طویل فہرست مرتب کی ہو۔

شہد میں گلوکوز، لیولوس، انزائم، معدنی عناصر، عضوی تیزاب اور بہت سے دوسرے عناصر ہوتے ہیں جو جسم کی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔ جب آپ شہد کھاتے ہیں تو گویا ساتھ مختلف قسم کے طبی اجزاء کھاتے ہیں۔

معدے کی بیماریاں

معدے کے ناسور میں شہد بہت فائدہ کرتا ہے۔ سینہ کی سوزش، تیزابی کیفیت، متلی اور پیٹ کے درد میں کمی ہو جاتی ہے۔ خون میں سرخ خلیوں کی تعداد بڑھ جاتی اور اعصابی الجھن میں کمی ہو جاتی ہے۔ معدے کے ناسور کے مریضوں کا مشاہدہ کر کے ڈاکٹروں نے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ مروجہ علاج سے اگر تین مریضوں میں سے ایک اچھا ہوتا ہے تو شہد کے مناسب استعمال سے دو مریضوں میں سے ایک اچھا ہوتا ہے۔ گویا شہد ایک مجرب نسخہ ہے جو ناسور کے مرض میں عام علاج سے بہتر پایا گیا۔

شہد کو بطور دوا استعمال کرنے کے سلسلے میں ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہیے، کیونکہ اگر خوراک بہت زیادہ ہو جائے تو جسم میں کاربوہائیڈریٹ کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ بہر حال تجربے سے دیکھا گیا ہے کہ ناسور کے مریض کے لیے مناسب خوراک یہ ہوتی ہے: روزانہ ۲۰ گرام شہد، ایک جھتہ صبح ناشتے سے ڈیڑھ گھنٹہ قبل اور دوسری خوراک کھانے کے تین گھنٹے بعد۔ دو مہینے تک یہ سلسلہ جاری ہے۔ اگر افادہ نہ ہو تو وہ دن کے وقفے سے پھر اسی مقدار سے کھانا چاہیے۔ ناسور کے مریض کو مرچ، مسالے، پیاز سرکہ اور تمام

شہد کی مکھی کے زہر کی بعض خوبیاں پرانے زمانے میں بھی لوگوں کو معلوم ہیں۔ گھٹیا اور اعصاب کے درم میں یہ چیز بہت مفید ہوتی ہے۔ تجربے سے ثابت ہے کہ یہ زہر بعض جراثیم کو مارتا ہے۔ اس زہر میں ایک جزو ہوتا ہے جسے ہشائیں کہتے ہیں۔ وہ خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے۔ اس زہر میں بعض دلچسپ خصوصیات ہیں، مثلاً دس تک مچھڑ کھینچے یا ایک سو درجہ سینٹی گریڈ پر ابالتے ہی تب بھی طبی خصوصیات پر اثر نہیں پڑتا۔ گندک کے تیزاب میں ۲۴ گھنٹے ڈال دیجیے، یہ کوئی اثر نہیں مچھتا۔

عام طور پر گھٹیا اور اعصاب کے درم کی مختلف بیماریوں میں اس زہر سے فائدہ لیکن اگر تپ دق ہو، جنوں یا دل کی بیماری ہو، ذیابیطس، جگر یا پتے کے نال اگر استعمال کیا جائے تو نقصان ہوتا ہے۔ اس لیے اس کے استعمال کے بڑا کمر کا مشورہ بالکل ضروری ہے۔ بغیر طبی مشورے کے استعمال کرنے میں کاشد یہ خطرہ ہے۔

انجیکشن

شہد کی مکھی کا زہر انجیکشن کے ذریعے مناسب مقدار میں جسم کے اندر جاتا ہے۔ انجیکشن کس جگہ پر دیا جائے یا زہر کی کتنی مقدار اور قوت ہو، صدمہ ماہر علاج کر سکتا ہے، دوسرا اور کوئی نہیں۔ عموماً بازو اور ران میں دیا جاتا ہے۔ علاج کے دوران غذا میں عموماً مادہ دہی، مکھن وغیرہ کرنے کو کہتے ہیں۔ شکر منع کرتے ہیں اور اس کی جگہ شہد یا کوئی اور چیز

شہد اور شہد کی مکھی کا زہر دونوں بڑے فائدے کی چیز ہیں اور شہد اس طور پر بڑی خوبیاں ہیں لیکن یہ سمجھنا کہ یہ ہر مرض کی دوا ہر دستہ علاوہ اس کے اگر شہد کو بطور دوا کے استعمال کرنا ہے تو خوراک وغیرہ

یہ بیماری کبھی کبھی دماغ کی رگوں کو بھی ہوجاتی ہے۔ اس میں بھی شہید فدا ہوتا ہے۔ ایک پیالہ پیاز کے عرق میں ایک پیالہ شہید ملا لیا جائے اور اسے بر کر کے صاف ستھرے برتن میں رکھ دیا جائے۔ دن میں تین بار کھائے گی یا دو گھنٹے قبل، ایک بڑا چمچ اس دوا کا پی لیا جائے۔ دو مہینے تک دوا کا اگر آرام معمولی سا ہو اور بیماری باقی رہے تو پندرہ دن کے وقفے سے دو مہینے کا ایک کورس اور لیا جائے۔

شہدا بن اور کیریم کی جگہ استعمال کرنے سے چہرے کی جلد صاف اور ہلکی رہتی ہو شہد کالیپ لگا کر اسے دینک پہنے دیا جائے۔ پھر دھو کر صاف کر دیا جائے۔ غسل میں بھی شہدا استعمال کرتے ہیں۔ گرم پانی گیم پانی میں تھوڑا سا شہد ملا کر پانی میں لیے یہیے تو اس سے جلد کی بعض خرابیاں دور ہوتی ہیں۔

تیز چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ نمک کم کھانا چاہیے۔ کھانا تو زیادہ گرم ہو اور نہ ٹھنڈا۔ نیم گرم ہو تو معدے پر برا اثر نہیں پڑتا۔ معالج کے مشورے سے مزید احتیاط کرنی چاہیے۔

زکام میں شہد کا استعمال

زکام میں شہد فائدہ کرتا ہے۔ یہ بات لوگوں کو عام طور پر معلوم ہے۔ خالی شہد بھی کھا سکتے ہیں اور دودھ، نیبو کے عرق اور بعض دوسری چیزوں کیساتھ ملا کر بھی۔ دن میں چار پانچ دفعہ کر کے ایک سو گرام شہد روز کھانا چاہیے۔ شہد کھانا سے بہت پسینہ آتا ہی ہے لیے جب زکام میں شہد استعمال کیا جا رہا ہو تو دو تین دن تک کمرے میں رہ کر ہوا سے اپنے آپ کو بچانا چاہیے۔ بعض دفعہ رگوں میں چکنائی کی وجہ سے سختی یا صلابت پیدا ہوجاتی ہو

نزلی

نزلی زکام کے متعلق جدید پختی یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے مادے کا نتیجہ ہیں۔ یہ مادے مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی پر دم پیدا کرتے ہیں۔ یہ دم بڑھ کر اندرونی ناک پہنچ جاتا ہو اور پھر رطوبت بہنی شروع ہوجاتی ہو۔ نزلی بہت دیر کی ایک خاص ایجاد ہے اس دوا کی چند خواہشیں صرف مائے کو فنا کر دیتی ہیں بلکہ نزلی کے تمام اثرات کو نائل کر دیتی ہے۔

پیچ

شدید سے شدید پچش کا علاج

”پیچ“ اسہال اور پچش کی یقینی اور زود اثر دوا ہے۔ قولون (بڑی آنت) اور معا مستقیم (آخری آنت) کے دم کو دور کرتی ہو اور ان کی اندرونی سطح پر جو زخم آ جاتے ہیں ان کو بڑی خوبی سے بھر دیتی ہے پچش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہو پیچ کے ننھے ننھے قرص اس حرکت کو اعتدال پر لے آتے ہیں اور پچش کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید محققین نے ”شدید یعنی عصائی پچش کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہے جن کو ”شید گا ز میسی لائی“ کہتے ہیں، پیچ ان جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہو۔ بلخی اور صفراوی پچش میں بھی یہ دوا کار آمد ہے۔

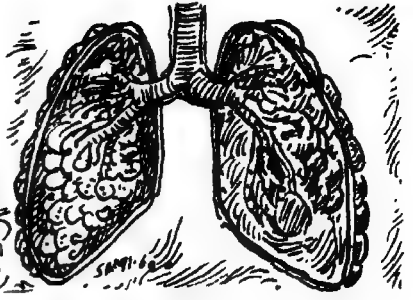
ہر گھر میں رکھنے کی چیز ہے

جوارش کوئی

معدہ کا درد جزا
بڑھا کر نری دور
کئی ہی رطوبت کی
شکستہ کی اور بھول
کودستی ہو بیک
کے ہونے کو دیکھ کر
ہو آنتوں کی حرکت
دوبارہ کو کر کے
قبض کی حالت کو
کئی ہو ہزار
آنتوں کے خواب
مواد کو نکال کر
اس بخار کو کش
کئی ہو جود
اور آنتوں کی
خوبی کی وجہ
ہو۔ نہایت
زود اثر ہے



دق و سل



گزشتہ دنوں لاہور ڈسٹرکٹ ٹی بی ایسوسی ایشن کی سالانہ کانفرنس کے موقع پر مغربی پاکستان ہائی کورٹ کے چیف جسٹس جناب محمد رستم کیانی صاحب نے ایک افتتاحی تقریر فرمائی۔ ہم یہ تقریر یہاں شائع کر رہے ہیں۔ جناب کیانی صاحب کی تقریریں اور مقالات بڑے دل چسپ ہوتے ہیں۔ ان میں مزاح کی بڑی چاشنی ہوتی ہو لیکن سنسنے والا اطمینان کی حالت میں جب کیانی صاحب کی کسی ہوتی باتوں پر غور کرتا ہے تو رموز و نکات اس پر آشکارا ہوتے ہیں اور وہ داد دینے بغیر نہیں رہتا اور اثر قبول کیے بغیر نہیں رہتا۔ بات کہنے کا یہ انداز ہمیشہ موثر ثابت ہوا ہے۔

صاحب صدر خواتین و حضرات

ایک دفعہ ایک خاتون مجھ سے ریڈ کر اس کا چندہ لینے آئی تھیں اور میں ان سے ترش روئی سے پیش آیا تھا اور جب میری نرمی بحال ہوئی تو میں نے اس رقم سے دگنی رقم دے کر اپنے آپ کو سزا دی جو میں عام حالات میں دیتا۔ آپ شاید اس سے یہ تاثر نہ لیں کہ میں خواتین سے ترش روئی سے پیش آتا ہوں، لہذا مجھے دقتا پیش کرنے دیجیے۔ اس خاتون نے میں اس وقت جب ایک چوبدار مجھے پنے ٹلے دیوں میں چیف جسٹس کے کمرہ عدالت کی طرف لے جا رہا تھا، برآمدے میں میرا سترہ روک لیا تھا۔ آپ غالباً یہ نہیں جانتے کہ جب ایک جوئیر جی سینئر جی کے عدالت کی طرف جاتا ہو تو ایک چوبدار اس کے آگے آگے لکڑی کی مہیب قسم ایک چھری لیے چلتا ہو۔ یہ چھری ایک قد آور آدمی سے بھی طویل قامت ہوتی ہے۔ چوبدار چھوٹے چھوٹے قدموں میں باوقار طریق سے چلتا ہو تاکہ جج بھاگ کر اس کے ذہن پر نہ بکس جائے اور مقدمہ بازوں کو کوفت نہ پہنچائے، جن کا برآمدہ یا کمشا لگا ہوتا ہو۔ اس موقع پر جب میں باوقار انداز میں قدم اٹھا رہا تھا۔ میرے آگے تھا اور میرے سیاہ کوٹ کی ڈم میرے پیچھے تھی تو مسز منظور قادہ کی طرف سے نفوراً جو میں اور انھوں نے مجھ سے روک لیا۔ مجھے اپنے پیٹروں کی ادراج کے لیے کچھ نہ کچھ کنا پڑا تھا جو ان مقدس برآمدہ میں قریباً ایک فٹ تک چلتے رہے تھے۔ ان کی روحیں میری آنکھوں کے سامنے آگئیں اور فٹ انداز میں یہ احتجاج کیا کہ پیٹے کسی ایسا نہیں ہوا۔

آج میں ایک اور خاتون کے لیے اپنے آپ کو سزا دے رہا ہوں۔ یہ اتوار کی

صبح تھی جب ملنے بہت ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض الف ایبل کی کتابیں شروع کر دیتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ دوسرے بھی انتظار کی رحمت جھیل رہے ہوں گے۔ ملاقاتوں کے اس سلسلے کے دوران گھنٹہ نصف گھنٹہ بعد عقب لے مجھے قدرے زور دے کر بتایا کہ ملاقاتیوں کے دوسرے گروپ میں ایک خاتون بھی ہیں۔ یہ مسز تاثیر تھیں۔ اگرچہ ترش روئی میرے لاشعور میں تھی۔ میں نے اس نفرس کا افتتاح کرنے یا ملے کھولنے یا خطاب کرنے یا اس کی صدارت کرنے پر اظہار رضا مندی کر کے اپنے آپ کو سزا دی۔ اس ضمن میں جو واحد شرط میں نے پیش کی وہ یہ تھی کہ میں دس منٹ سے زیادہ تقریر نہیں کروں گا۔ اس لیے اگر میری تقریر دس منٹ سے بڑھ جائے تو اس میں مسز تاثیر کی خطا نہیں ہوگی اور آپ گھنٹی بجھا سکتے ہیں یا کھانا شروع کر سکتے ہیں جیسے کہ آپ تپن کے مریض ہوں۔ خواتین و حضرات! مجھے اس بارے میں یقین نہیں ہو کہ میں کس قسم کے سامعین سے خطاب کر رہا ہوں۔ البتہ مجھے یقین ہو کہ یہ ایک ڈسٹرکٹ کانفرنس جو جس میں خواتین و حضرات میری تقریر سنے اور منہ کے لیے تشریف فرما ہیں۔ اگرچہ ٹی بی ایسوسی ایشن کے صدر مشرف قاری نے یہ وعدہ کیا تھا کہ وہ مجھے ٹی بی کے متعلق سوچ بچیں گے اور یہ لٹریچر گزشتہ اتوار تک مجھے نہیں ملا تھا اور میں نے سوچا تھا کہ میں بیٹھ کر کچھ نہ کچھ لوں، کیونکہ شاید مجھے پھر فرصت نہ مل سکے۔ مجھے فرصت کم ملتی ہے اور جن کیسوں سے مجھے واسطہ پڑتا ہے وہ بعض ٹی بی کے کیسوں کی طرح سنگین ہوتے ہیں۔

لاشعور کی ترش روئی : اگر مسز تاثیر میرے لاشعور کی ترش روئی کا

نہ برداشت کر چکی ہوتی تو میں ایک ٹی بی کا نفرنس میں نہ آتا۔ تاہم
مک کسی خیر اسی ادارے کو اس بات کا علم نہ ہونے کے باعث کہ میں کتنا
نامند ہوں، یہ خیال نہیں آیا تھا کہ میں ٹی بی کے لیے ایک مناسب موضوع
لمتا ہوں۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ظاہری صورت میں کتنی قریب وہ ہو سکتی
یہ سچ ہے ماسوائے ایک موقع کے، جب میں جوان تھا تو ایک خوبصورت
انے مجھے چھیرنے کے لیے مذاق کیا تھا۔ مجھے بالعموم ایک صحت مند شخص سمجھا
رہا ہے۔ اس استغاثہ کے بعد پھر بعض لوگوں نے یہ خیال کیا کہ مجھے گاہ گاہ دمہ
درے پڑتے ہیں لیکن یہ دورے سردیوں میں اکتوبر سے اپریل تک اور گرمیوں
سے ستمبر تک پڑتے ہیں۔ سال کے باقی ماندہ مہینوں میں مجھے بڑکھانے کا
بخار ہوتا ہے اور بعض اوقات میسز ناک پٹول کے انجن کی طرح چھینکے لگتا ہے۔
عیاشیوں کے سوا میرے بائے میں یہ شبہ کبھی نہیں کیا گیا کہ میں ٹی بی کا مریض
ہو سکتا ہوں اور حالانکہ میں بھی اس میں مبتلا رہا ہوں!

یہ اس طرح ہوا کہ میں کیمبرج میں تھا اور صرف چھ ماہ قبل وہاں کی مطلوب
دہوا کی وجہ سے دمہ سے متعارف ہوا تھا لیکن میرے ڈاکٹر کو یہ گمان گزرا
ض مشکوک ہو، لہذا اس نے مجھے ایک سپیشلسٹ کے پاس بھیج دیا۔ اس
یری اسکیرنگ کی۔ اس طرز پر نہیں جس طرح پاکستان میں لوگوں کی اسکیرنگ
جاتی ہے۔ اور فوٹو گراف کا جائزہ لیتے ہوئے سپیشلسٹ نے فرط
پ سے کہا ”پتہ چل گیا، پتہ چل گیا“ میں بھی لمحہ بھر اس کی مسرت میں شریک
اور یہ توقع کرتے ہوئے کہ اس نے کوئی مختصر ملاحظہ دریافت کر لیا ہے، میں نے
جاد ہاں صاحب تو یہ کیا ہے؟“ لیکن وہ اپنی دریافت سے اتنا سہمہا کہ وحلق
بشکل الفاظ نکالتے ہوئے فوٹو گراف کے استقبال میں اپنی ساری تقریر ختم کرتے
کے میری طرف متوجہ ہوا اور کہا ”آپ کو ٹی بی ہوگئی ہے“ اس پر میں نے اس سے
پھا ”ٹی بی کیا ہوتی ہے؟“

خواتین و حضرات! میں اس وقت صرف ۲۴ سال کا بچہ تھا۔ محض گنوار
بدھا سادہ طالب علم۔ آپ کے بیسویں صدی کے دوسرے نصف کے پہلے
ع کے چست لوگوں کی طرح نہیں جنہیں سترہ برس کی عمر میں ایس کے پرستان
رکھ ریشیا کے متعلق تمام تر معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

شہرور گائیٹیکہ: گزشتہ مہینے مجھے ایک شادی میں شرکت کا اتفاق ہوا اور
وہاں اس وقت پہنچا جب ایک گانے والی سہرا گارہی تھی۔ وہ لڑکی پن ”کو
بلوں مجھے چھوڑا“ تھی اور ”موٹے عورت پن“ کے علاقے میں اچھی طرح داخل
ہی تھی۔ طبع شدہ سہرے کی ایک کاپی مجھے دی گئی۔ اس کے آخر میں گانے والی

کا نام بھی درج تھا جب برات دہن کے گھر کی طرف روانہ ہونے والی تھی، تو
نامعلوم خواتین میری کار کے پاس پہنچیں۔ جیسے وہ میری کار میں جگہ چاہتی ہو
میں نے کار کا دروازہ کھول دیا لیکن انھوں نے خود کار میں بیٹھنے کے بجائے
اپنے دو لوگوں کو اندر دھکیل دیا اور آسودہ خلای کے ساتھ کہا ”براتوں میں
ایسے واقعات پیش آتے ہی ہیں۔ میں نے کہا میں درج حرارت کی اچانک تبدیلیوں
کا عادی ہوں اور راضی برضائے خداوندی ہو گیا لیکن میں چونکہ اپنے عم زاد اور
ڈرائیور کے علاوہ دوسرے نوجوانوں کے ساتھ جا رہا تھا، اس لیے میں نے
مخصوصیت سے دریافت کیا کہ گانے والی کون تھی؟ میں نے یہ سوال کسی خاص شخص
سے نہیں کیا تھا لیکن کیا آپ اس پر یقین کریں گے کہ کار میں موجود چاروں افراد
دو اجنبی لوگوں، میرے عم زاد اور ڈرائیور — نے بیک آواز ہو کر
کہا وہ سبزہ زار یا نو بختی — میں صلی نام منکشف نہیں کر رہا اور مجھے توقع
ہے کہ سبزہ زار یا نو نام کی کوئی عورت نہیں ہے لیکن جب میں ہنسا اور اس پر
اظہار تعجب کیا کہ وہ چاروں اس کو جانتے ہیں تو انھوں نے پھر بیک آواز کہا کہ وہ
ایک مشہور گائیٹیکہ اور انھوں نے اس سلسلے میں میری لاعلمی پر اظہار تعجب کیا۔
اس میں حیرت کی کوئی بات نہیں ہے۔ مجھے ۲۴ برس کی عمر میں ٹی بی کا علم نہیں تھا۔
جب میں نے کیمبرج کے اس سپیشلسٹ سے پوچھا کہ ٹی بی کیا ہوتی ہے تو اس نے
جواب دیا ”ٹیوبرکلوسیس“ اس میں کوئی شک نہیں کہ سپیشلسٹ میرے ساتھ
خوش دلی سے کام لے رہا تھا۔ اگر مجھے دو حروف کے ایک لفظ کے آباؤ اجداد کے
بائے میں علم نہیں تھا تو اگر اسے بارہ حروف کے ایک لفظ تک وسعت دے دیجئے
اس کے متعلق مجھے کیا علم ہو سکتا ہے۔ اس لیے میں نے بڑے شگفتہ انداز میں کہا
”ٹیوبرکلوسیس کیا ہوتی ہے؟“ پھر اس نے وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ یہ ”کچھ“
پھیپھڑوں سے متعلق ہے۔ اس میں متوک مثبت اور عام صحت نفی ہوتی ہے۔
مجھے کم از کم مجھے اذیت بستر میں رہنا پڑے گا اور ڈیڑھ برس کے سینٹی ٹوریم میں جانا
پڑے گا۔ اگر آپ مجھ سے دریافت کریں تو یہ میرے قیام انگلستان کا بہترین حصہ
تھا کیونکہ وہاں معاشرے کے مختلف شعبوں کے تین سومریض تھے جن میں بڑ
بھی تھے اور خواتین بھی اور جب ہماری حالت بہتر ہوگئی تو چائے اور کھانوں پر
ہماری ملاقاتیں ہوتیں۔ ہم نے وہاں ایک دوسرے اور ساری دنیا کے ساتھ
ہمدردی کرنا سیکھا۔ میں شاید ایک اچھا سماجی کارکن بن جاتا، اگر یہ دوسرا کام
جو میں اب کر رہا ہوں، مجھے زیادہ منفعت بخش نظر نہ آتا لیکن وہ

ہر کے راہبر کا رے ساختہ

طریق علاج میں تبدیلی: بہر نوح آج سے ربع صدی پہلے کھلی ہوا

در کافی آرام کا طریق ملے جو اس وقت صحت یا بی کی واحد صورت تھی۔ اس بات کی جگہ کہیں زیادہ موثر طریقوں نے لی ہو۔ میں نے ایک اور بات بھی سیکھی سیٹی ٹورک لے ماہر نے مجھے رخصت کرتے وقت سٹریٹکٹ دیا کہ مجھے کبھی بی بی نہیں ہونی تھی۔ تب میں واپس کیمرج واپس پہنچا تو وہاں کے ماہر نے پھر مراعات نہ کیا اور کہنے لگا کبھی نہیں آپ کو بی ضرور تھی!

خواتین و حضرات! صدر نے اب مجھے بی کی متعلق جو لکچر دیا ہوا اس میں ی بات پر زور دیا گیا ہو۔ اگر ابتدائی مرحلوں میں مرض کی تشخیص ہو جائے تو نہ صرف ملحقہ مریض کم خرچ اور کم تکلیف کے ساتھ مرض سے خود نجات حاصل کر لے گا۔

یہ کے رشتہ دار اور اہل و عیال بھی چھوٹ سے تمام تر محفوظ رہیں گے۔

پہلی اخلاقی سطح: خواتین و حضرات! آپ ہم سے زیادہ اونچی سطح پر ہیں۔

میں پھر ٹرہرسٹ سیٹی ٹوریم کے اپنی ساجھی مریضوں کا تذکرہ کرنے لگا ہوں۔

مدوں کے ساتھ ہماری ہمد دی ہماری اپنی حالت کی وجہ سے ہوتی تھی جب کہ

لوگوں کی ہمد دی کی تہ میں کوئی مقصد کار فرما نہیں ہو۔ ان تمام لوگوں میں

جو بنی نوع انسان کی فلاح کے لیے خیراتی کام کرتے ہیں۔ ایسے ایسے افراد قابل

بن ہیں جو بیماریوں کا قلع قمع کرنے کی جدوجہد کرتے ہیں اور وہ افراد جو یہ

یسی خطرناک بیماریوں کے استیصال کے لیے سرگرم کار ہیں وہ اور بھی زیادہ تحسین و

ن کے مستحق ہیں۔ اس مرض کا سب سے بڑا خطرہ اس حقیقت میں مضمر ہو کہ یہ

سے لوگوں کو اس طرح لگ جاتا ہے کہ انھیں احساس تک نہیں ہوتا۔ تمام باتوں

یہ کیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ میں اپنے بچوں کو یہ تعلیم دینی چاہیے کہ

بلکہ نہ تھوکیں یا اپنا بلغم نہ بکھیرے پھر یہ کیونکہ یہ خشک ہو کر دھول کے ٹکٹے

اور اگر یہ تھوک یا بلغم کسی مریض کا ہو تو اس سے خوراک جراثیم آلود ہو جاتی

ہے اخلاق کے سبق کے طور پر اسے سیکھ لیں تو یہ ایک مبارک اور مسعود کا نذر

بن ابھی اس بات کا بھی اظہار کر چکا ہوں کہ بی کی مریضوں کے اہل و

و بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ بچوں کو بوسہ دینے کی عادت یا دوسری تقریبات

ہی برتن سے ایک ہی پانی پینا، یا اس خیال سے مرض کو چھپانا کہ دوسرے

کی صحبت سے کنارہ کش نہ ہوں، بہت تباہ کن بات ہے۔ اعلیٰ منصب کے

نب نے جو دمر کے مریض تھے، اس بات کے اظہار میں تامل سے کام لیا کہ

بن میں مبتلا ہیں اور انھوں نے سانس لینے میں وقت کو آب و ہوا کی خرابی

لیا تاں کہ میں نے ان کے سامنے تسلیم کیا کہ میں بھی دمہ کے مرض میں مبتلا

ن قسم کے اعترافات جیل میں بھی حاصل ہوئے جب ایک قیدی نے

نت قیدی نہیں تھا، دوسرے قیدی کے سامنے یہ دعویٰ کیا کہ اس نے

ایک بچپن اڈا کو بشمول ایک پولیس افسر کے قتل کیا جو اس طرح دوسرے قیدی کے

ہر دوازم کے جذبہ کو ٹھیس لگی اور اس نے فرضی قیدی کو تباہا بد میں نے حال ہی میں

قتل کیا جو اس کی نسبت تمھاری کارکردگی اتنی لاثانی نہیں ہو لیکن جہانگ میرے اعتراف

کا تعلق جو یہ حقیقی تھا۔ چونکہ دمہ چھینتی بیماری نہیں جو اس لیے میں ہمیشہ یہ اعتراف

کرنے کے لیے تیار ہوں حقیقت یہ ہے کہ جب سانس لینے میں قوت ہوتی ہو تو رہنا اعتراف

آپ کر لیتے ہیں لیکن تپتی کے بالے میں بعض اوقات آپ کے خدا اس وقت تک اس کا علم

نہیں ہوتا جب تک خاموشی شدت اختیار نہ کرے۔

متعدی لٹریچر: میں اپنی تقریر کے پہلے حصے میں یہ شکایت کر چکا ہوں کہ صدر نے

مجھے کوئی لکچر نہیں بھیجا تھا اور انھوں نے اب اس تاخیر کو یوں پورا کیا کہ مجھے اتنا

زیادہ لکچر بھیجی ہو کہ میں اس سے پوری طرح استفادہ نہیں کر سکتا اور یہ بہتر ہو کہ اس

سال کے لکچر کو نہ پڑھا جائے کیونکہ اگر بی متعدی مرض ہو تو اس کا لکچر بھی لانا مت

ہوگا میں یہ محسوس کرتا ہوں اس نے کسی حد تک مجھے متاثر کر دیا ہو اس میں سے کچھ

لکچر بالخصوص ڈاکٹر اخوان کی مساعی کا مطالعہ کرنے کے بعد میرے دل میں بھی اس سلسلے

میں کچھ کام کرنے کی آمنگ پیدا ہوئی لیکن میں یہ نہیں جانتا کہ یہ کام کیسے کیا جائے اس

لیے خواتین و حضرات! تمام سماجی کارکنوں اور چند ڈاکٹروں! میں آپ سے کہتا ہوں کہ

آپ اس سلسلے میں جو کچھ کر سکتے ہوں کریں کیونکہ آپ کے تجربہ ہی آپ اس کام پر آمادہ ہیں اور

آپ کو اس موقع حاصل ہو گا کہ میرے لیے افتتاحی خطبہ تیار کیا جائے۔

اگر مجھے اپنا خطبہ تیار کرنے کا وقت نہ ملتا تو مجھے شاید یہ خطبہ پڑھنا پڑتا میں اسے کسی

آئندہ موقع کے لیے سنبھال رکھوں گا تاہم اس خطبے میں دو باتیں میرے باعث دل کشی

ہیں پہلی یہ کہ تپتی زیادہ غریب لوگوں کا مرض ہو اور یہ کہ چونکہ وہ اسکی تشخیص

نہیں کر سکتے اس لیے یہ دوسرے لوگوں میں پھیلنا ہی میں یہ جانتا ہوں کہ ایک غریب

آدمی کو سرکاری ہسپتالوں میں شکل سے داخلہ ملتا ہو اور یہ کہ لوگ خیراتی اسپتالوں سے

مفت علاج کرائے جاتے ہیں پرائیویٹ ڈاکٹروں کو اور یہ کہ قیمتیں دینے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

خواہ وہ کم تعلیم یافتہ ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ صرف سماجی کارکن ہی جو غریب آدمی کی مدد

کر سکتا ہو۔ دوسری بات یہ کہ اس مرض کے خلاف قوت مدافعت کے لیے کوئی غذائی

پر دگر ضروری ہو یہ پھر ایسی بات ہو جس سے غریبوں کو دل چسپی ہوگی۔ چونکہ لوگوں کی

مالی ہتھ دھار کے بموجب ایک غذائی پر دگر وضع کرنا ممکن ہو اس لیے ماہرین کو فیض

مرزا جم دینا چاہیے اور پھر آپ لوگوں کو لوگوں میں اسکی تشہیر کرنی چاہیے۔ جناب صدر و

خواتین و حضرات اب میں آپ کے ضلع کی چوتھی سالانہ بی کا نفرنس کا افتتاح کرتا ہوں اور آپ کے

مختلف کارناموں کی تعریف کرتے میں صحیح طور پر جلتے بغیر کہ میں بڑی ستر محسوس کرتا ہوں

لیکن نیکی خود اپنا انعام ہو۔

گندک کا پانی گٹھیا، صلابت، نثریان اور اعصابی بیماریوں میں مفید ہوتا ہے

میتھین کا معمولی سا جزد۔ اس قسم کے چشموں کے پانی کا عمل بہت پیچیدہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی بہت شدید بھی۔

یہ پانی مریض کا کام کرتا ہے

ہائڈوجن سلفائیڈ کا تھوڑا سا جزد بھی زندہ جسم میں گھس جائے تو اس میں بڑی تبدیلیاں ہو جاتی ہیں۔ پہلے تو دو دہائیوں خون پراثر ہوتا ہے جو چنانچہ ہائڈوجن سلفائیڈ کا فعل بھی متاثر ہوتا ہے اس سے احتمالی فعل یعنی غذا کے جزو بدن ہونے پر بھی اثر پڑتا ہے اور کئی قسم کے خمریے بنتے ہیں جسم کے لیے جن کی بڑی اہمیت ہے جب پانی میں ملی ہوئی ہائڈوجن سلفائیڈ انسانی جسم پر لگتی ہو اور ہائڈوجن سلفائیڈ بہت مضر ہے تو وہ مریض کی طرح اثر کرتی ہوگی کی صورت میں ہائڈوجن سلفائیڈ بہت مضر ہے۔ مگر پانی میں گھل گئی ہو اور جلد سے بہت معمولی مقدار میں جذب کر کے تو یہ دوا کا کام دیتی ہے۔ ہائڈوجن سلفائیڈ اپنا کام کر کے فوری خون میں اکٹھا ہوتا ہے اور پھر پورے اور گردوں سے سلفیٹ کی صورت میں خارج ہو جاتی ہے جسے کے پانی میں غسل کرنے سے ایک مرتبے سے بھی کم ہائڈوجن سلفائیڈ انسان کے جسم میں داخل ہوتی ہے لیکن خون کی رگوں کے فعل کو تیز کرنے کے لیے یہ مقدار بہت کافی ہے نثریان میں جو صلابت پیدا ہو جاتی ہے، ہائڈوجن سلفائیڈ اسے گھلا دیتی ہے اور نثریان پھر پہلی سی جگہ جاتی ہے اور پھیلنے اور ٹکڑے کی صلاحیت بحال ہو جاتی ہے اور خلیوں کو غذائی اشیاء تقسیم کرنے لگتی ہیں۔ جوڑوں میں جو بڑا مادہ جمع ہوتا ہے وہ بھی گھل کر صاف ہو جاتا ہے، گٹھیا کا فاسد مادہ خارج ہو جاتا ہے اور دوا خون میں بہتری پیدا ہو جاتی ہے یہ خیال درست نہیں کہ اس چشمے کے پانی سے تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ دل کے فعل سے جو خرابیاں ہوتی ہیں یا غذا کے جزو بدن بننے میں جو رکاوٹیں ہوتی ہیں اور بعض دوسری بیماریاں اس پانی کے غسل اچھی ہو سکتی ہیں۔

غسل میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے اور اسے طبی مشورے اور نثریان کے بغیر نہیں لینا چاہیے جنہیں قح کی بیماری ہو چشمے کا غسل نہیں نقصان پہنچاتا ہے، مگر جن کے جسم میں توانائی کم ہو گئی ہو ان کے لیے بہت مفید ہے۔

ای۔ اے۔ ووسکاج

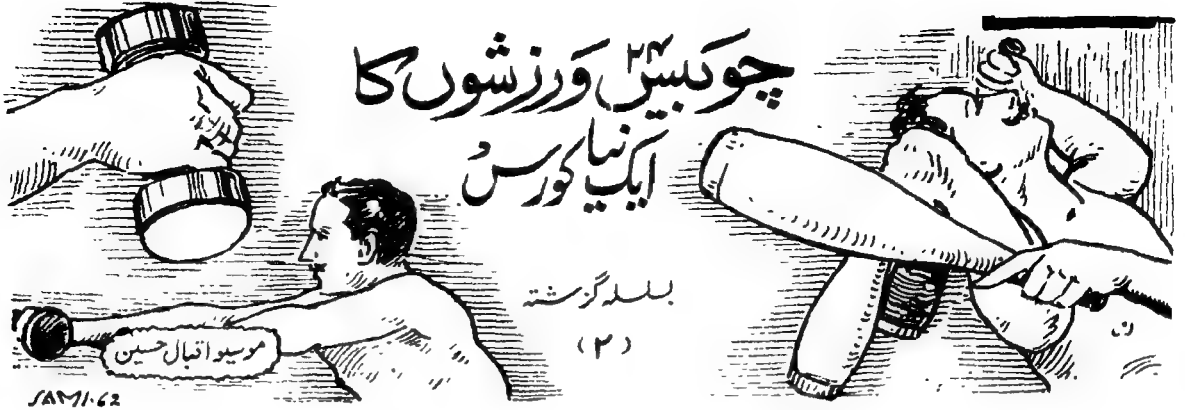
مجرسوں کے کنائے واقع ایک چھوٹا سا شہر روسی عوام طبی ماہروں اور دوسرے ملکوں میں بھی بہت مشہور ہو گیا ہے۔ کینز کی یہ شہر ایک ایسے چشمے کے پاس آباد ہے جس میں طبی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ ایک ماہر تھا جب صرف گرد و نواح کے باشندے اس چشمے سے واقف تھے اور اس کے پانی سے غسل کر کے بعض بیماریوں شفا پاتے تھے۔ ہمارے ملک میں بھی ایسے چشمے پائے جاتے ہیں جنہیں طبی مقاصد کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر اس چشمے کا پانی جسے مقامی باشندوں نے آب آتش، کا نام دیا تھا ہمیشہ کارگر نہ ہوتا۔ جو مریض بہت کمزور یا بالکل معذور ہوتے تھے انہیں فائدہ نہ ہوتا بعض لوگ فوری طور پر صحت یاب ہونا چاہتے اور چشمے کے بہت قریب پانی میں گسٹے توڑ دیتے دھوئیں سے ان کا دم گھٹ جاتا رہتا۔ اس چشمے کی طرف معالجین کی توجہ مبذول ہوئی اور وہاں آبِ طبع کا ایک چھوٹا سا ادارہ قائم ہو گیا۔ کلڑی کے ایک مکان میں غسل کرنے کے جذب رکھے ہوئے تھے اور وہیں ایک مختصر سا ہونٹل بھی کھل گیا تھا مگر یہاں آنے اور نہ جانے کا اتنا خرچہ بیٹھتا تھا کہ صرف امیر لوگ اس چشمے سے فائدہ اٹھا سکتے تھے۔

پانی کا کیمیائی تجزیہ

انقلاب روس کے بعد اس چشمے کی طرف خاص توجہ کی گئی۔ گندک کا پانی کا کیمیائی تجزیہ کیا گیا اور ۱۹۲۵ء میں یہاں ایک کلینک کھولا گیا اور ایک تحقیقاتی انسٹیٹیوٹ قائم کیا گیا۔ سوچی، ماہی گردوں کا ایک چھوٹا سا گاؤں تھا۔ منسلک کے کنارے حبیبی ادارے، ہڈیل اور سینی ٹوریم بننے لگے تو یہ مقام مشہور ہوا اور آج دنیا میں سب سے زیادہ مشہور صحت افزا مقام ہے۔

اب سوچی متنتا میں ہر سال ۷ لاکھ آدمی آتے ہیں۔ مریض اپنا علاج کرتے ہیں اور صحت مند لوگ آرام کرتے ہیں۔ یہاں نہ صرف روس کے لوگ آتے ہیں بلکہ بیرونی ممالک کے ستیاج یہ جگہ بہت پسند کرتے ہیں۔

تیس برس پہلے تک معالجین یہ معلوم نہیں کر سکے تھے کہ اس چشمے کے پانی سے لوگ اچھے کیوں ہوتے ہیں۔ بس اتنا معلوم تھا کہ پانی میں گندک ملی ہوئی ہو جو جلد کی بیماریوں کے لیے مفید ہوتی ہے، مگر دوسرے اجزاء کیا ہیں اور جسم پر ان کا اثر کیسے ہوتا ہے اس کا علم نہ تھا۔ اب پتہ چلا کہ متنتا چشمے کے معدنی پانی میں یہ گیس گھلی ہوئی ہے۔ نثریان ہائڈوجن سلفائیڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ اور

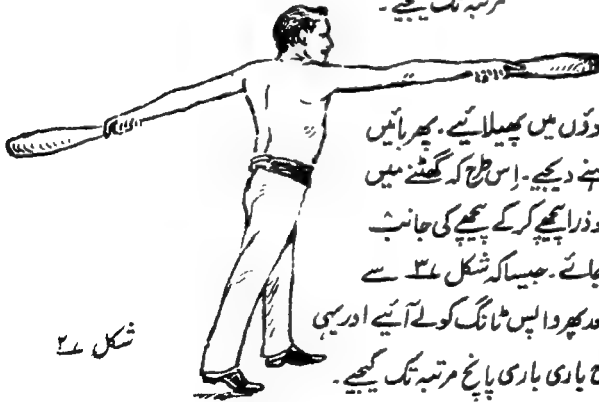


فروری ۶۲ میں اس سلسلے کی چار ورزشیں دی جا چکی ہیں۔ اس اشاعت میں مزید چار ورزشیں دی جا رہی ہیں۔ ان کا نمبر شمار ۵ سے ۸ تک ہو گا تاکہ سابق سے تعلق رہے۔

ابتدائی ورزش کے لیے دیکھیے شکل ۱۔ اس میں ورزش یہ ہے کہ دونوں ہاتھ شانوں کے متوازی دونوں طرف پھیلے ہوئے ہیں اور بائیں پاؤں کوئی ایک فٹ دائیں پاؤں سے ہٹا ہوا ہے، اس طرح کہ اس کی ایڑی اٹھی ہو۔ اب آپ دونوں ہاتھوں کو جھولادے کر انھیں اس ورزش میں لے آئیے جس میں کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ اس صورت میں دائیں پاؤں کی ایڑی اٹھ جائے گی، جیسا کہ شکل میں ہے۔ بعد پھر ابتدائی ورزش میں آجائیے۔ اور اس کو پانچ سے دس مرتبہ تک کیجیے۔



شکل ۱



شکل ۲

دونوں بازو شانوں تک پہنچا دیے۔ پھر بائیں ٹانگ کو تواپی جگہ پر جا رہے دیکھیے۔ اس طرح کہ گھٹنے میں خم نہ آئے اور دائیں ٹانگ کو ذرا پیچ کر کے پیچے کی جانب سے لات ماریے، اس طرح کہ وہ پھیلے ہوئے بائیں بازو کے متوازی آجائے۔ جیسا کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے مت پھر بائیں ٹانگ کے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ مگد لیے ہوئے پہلوؤں میں ہوں۔ بعد پھر بائیں ٹانگ کو اس طرح پیچے کیجیے کہ پیچنی سی بن جائے اور بائیں پاؤں کی ایڑی اٹھی رہے۔ پھر اسی وقت بازوؤں کو ساتھ کیجیے۔ اس طرح باری باری پانچ مرتبہ تک کیجیے۔

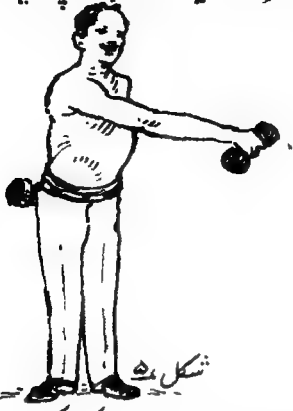
ورزش نمبر ۷

سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ مگد لیے ہوئے پہلوؤں میں ہوں۔ بعد پھر بائیں ٹانگ کو اس طرح پیچے کیجیے کہ پیچنی سی بن جائے اور بائیں پاؤں کی ایڑی اٹھی رہے۔ پھر اسی وقت بازوؤں کو



شکل ۳

جھولا دے کر دائیں طرف لے جائیے۔ جیسا کہ شکل ۱۷ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر واپس پہلی پوزیشن میں آجائیے۔ پھر
دائیں پاؤں کو پیچھے کر کے دونوں ہاتھوں کو جھولا دے کر بائیں طرف لے آئیے اور اتنا ہی اونچا رکھیے جتنا بائیں طرف
رکھا تھا۔ پھر واپس لے آئیے۔ باری باری
سے دونوں ہاتھوں سے دونوں طرف کیجیے،
کوئی پانچ مرتبہ تک۔



شکل ۱۷

ورزش نمبر ۸

ڈنبل ہاتھوں میں لیے سیدھے کھڑے
ہو جائیے۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ کو آگے
بڑھائیے اور بائیں ہاتھ کو پیچھے لیے جیسا کہ

شکل ۱۸ میں دکھایا گیا ہے۔ یہ خیال رہے کہ آگے اور پیچھے جانے ہوئے بازو جہاں تک ممکن ہو جسم سے قریب ہیں۔



شکل ۱۸

ہمدرد مرہم

ہمدرد دوا خانہ کا ایسا مشہور مرہم ہے جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج کرنے
والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ اسے
اپنے پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔

اس مرہم کے دو بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ لگایا جاتا ہے وہاں اس کی ساخت
میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرہم میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے
غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہے۔ اس کے اجزاء جلد
اثر کر نیولے اور لطیف دیا کرتے ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام
فوراً شروع کر دیتا ہے۔ اس کا سب سے پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ یہ ہر عضو میں جہاں تکلیف ہوتی ہے
وہاں سکون پیدا کرتا ہے۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن، جھین و غیرہ تکلیفیں اس سے
بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں تسکین
کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم صہل مرض کو دور کر کے کام شروع
کر دیتا ہے۔ زخموں کو کھڑتا ہے، چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا
ہے، غرض اس کے بیشمار فائدے ہیں



نہیں معلوم ٹیلی فون سے ڈاکٹر کا مطلب کیا تھا لیکن ٹیلی فون کا تلفظ جس لہجہ میں اداکاری یعنی ایکٹنگ سے انھوں نے کیا، اس کا اثر یہ ہوا کہ کیا ڈاکٹر صاحب نے تہقہہ لگانا نوکیا، اس دن سے لنگھنا بھی ختم کر دیا۔ ایک بھنگی بھی تھا۔ اس بھنگی کا نام بھنگا تھا۔ اس نے ڈاکٹر صاحب کی اتنا ہاتھ بٹایا کہ اب اس کا درجہ اسپتال کے نام علی سے زیادہ اور ڈاکٹر صاحب کے کچھ ہی کم تھا۔ اس زمانے میں ”پیشک“ قسم کی مرہم ٹپی کا کوئی قصہ نہ تھا۔ یعنی بے احتیاطی سے زخم کا گرہ جانا، یا احتیاط برتنے سے زخم کا جلد بھڑانا۔

چیر بھاڑ کا کوئی مریض آجاتا تو ڈاکٹر صاحب ایک نعرہ لگاتے ”بھنگا!“ اور بس۔۔۔ بھنگا کے چارچ میں ایک جھاڑو تھی اور ایک کینٹی کینٹی کے لیے ایندھن فراہم کیا جاتا۔ چیر بھاڑ سے پہلے آجکل بہت سے بے معنی تکلفات کیے جاتے ہیں۔ ایک دن پہلے سے جہاں نشتر لگانا ہوتا ہے، اس کی مارش اور دستاویز کی جاتی ہے۔ کچھ مارفیا کا انجکشن دیا جاتا ہے۔ پھر ایک ناچ گھر قسم کے مکان میں مریض کو لاتے ہیں۔ میز پر لٹاتے ہیں، کلوروفارم سنگھاتے ہیں اور پھر جو چاہے کرتے ہیں۔ ہمارے دیہاتی اسپتال میں یہ تکلفات کہاں؟ بھنگا مریض کے پاس آیا۔ اہلی کے درخت (جہاں کینٹی تھی) کی جڑ پر ٹھا کر زخم کا معائنہ کیا۔ پھوڑا نرم نہ ہوا تو یاد دہا کر اسے وہیں پلٹس بنا ڈالا اور جو کچھ مغویات برآمد ہوئے اسے مریض ہی کے میلے کچیلے انگوٹھے سے صاف کر دیا۔ اتنے میں ڈاکٹر صاحب آگئے۔

مریض کرا یا۔ ڈاکٹر صاحب نے تہقہہ لگایا اور بھنگا نے کینٹی سنبھالی ڈاکٹر صاحب کلوروفارم یا بے ہوشی کی دوا سنگھانے کے قابل نہ تھے۔ کہتے تھے، ”بھئی کلوروفارم میں جھگڑا ہی جھگڑا ہے۔ اول تو حاکم لوگ اس کا حساب مانگتے مانگتے ناک میں دم کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کا اثر بعد میں ایسا خراب پڑتا ہے کہ متلی اور درد سر کی شکایت پیدا ہوتی ہے کہ گنوار لوگ ڈاکٹر کو گدھا سمجھتے ہیں ان کو انگریزی دوا سے نفرت اور عداوت ہو جاتی ہے۔ ایک دفعہ ایک گاؤں میں

میرے گاؤں میں پہلے پہل اسپتال قائم ہوا تھا۔ پرانے امراض کو نئے نئے امراض کو پرانی تکلیفوں میں منتقل کیا گیا۔ پہلے جو بے قاعدہ، اب قاعدہ مرنے لگے۔ جہاں آسیب کا دخل تھا، وہاں ڈاکٹر نے دخل ہوں پھوڑی اور چیک بھینتی رہی۔ جن گھروں میں تلسی کے پودے تھے، زمین مسکھری شیشیوں کو جگہ ملی۔

نئے اسپتال کے پہلے ڈاکٹر صاحب میرے بڑے دوست تھے۔ نہایت ہمدرد، کلے رنگ کے، اور آواز بڑی پاٹ دار۔ بڑے زور سے ہستے م جلد سے جلد کرنے کے عادی تھے۔ چیر بھاڑ کے بڑے شائق تھے۔ کہا کرتے ”کیا کہیں چیر بھاڑ کے مواقع نہیں ملتے۔ کاش کوئی ایسی سبیل نکل لے کا علاج چیر بھاڑ سے کیا جاتا!“

دیہانوی سے اس طور پر گھل مل کر باتیں کرتے کہ اکثر یہ دریافت کرنا جاتا کہ گنوار کون ہو اور ڈاکٹر کون؟ نسخہ لکھنے کے بعد مریض دیکھتے اور بھکر تہقہہ لگاتے۔ گنوار سمجھتا کہ انھوں نے اپنے تہقہہ سے دکھ بھگادیا۔ کرنے میں جتنا وقت سوچ بچار میں صرف کرنا چاہیے تھا، اس سے زیادہ تہہ لگانے اور دوا کی ترکیب استعمال سمجھانے پر صرف کرتے تھے۔ ہمیشہ

دوا میں کوئی اثر نہیں ہونا، سارا اثر ڈاکٹر میں ہوتا ہے۔ اسپتال کے علی میں ایک نہایت دھان پان سے کیاؤنڈر تھے۔ پان کھانا کم کھاتے تھے۔ کپڑے نہایت باریک اور ستھرے پہنتے تھے۔ کبھی با بھی کرتے تھے لیکن ڈاکٹر صاحب نے ایک بار نہایت ہی گمن گج قسم ٹاکر کہا:

”بھائی اس منہ کے میں تہقہہ لگاؤ، ورنہ میں ٹیلی فون بن کر جادو کروں گا۔“

کھیت جتنے وقت بیلوں کو دیتا تھا لیکن ڈاکٹر صاحب اور بھگتا کی گرفتاری
بھی کہ اس کی ایک بوٹی بھی کہیں سے جنبش کر جاتی۔ پاس ہی کیتلی رکھی تھی،
اسے جوں کا توں زخم پرائڈیل دیا اور مریض کی پگڑی سے زخم کو باندھ دیا۔
اس دہلک مریض کی گالی، ڈاکٹر کا قہقہہ، رشتہ داروں کی چخ پکار ایک
ایسا سماں تھا، جواب بھی میلوں کے زمانے میں تھر ڈکلاس کے مسافروں میں
نظر آ جاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب فارغ ہوئے۔ ایک ملکی سی چپٹ مریض کو رسید
کر کے قہقہہ لگاتے ہوئے کھڑے ہوئے اور بولے:

”بھاک جاؤ، چنگے ہو گئے“

مریض اور رشتے داروں نے دُعا دینا شروع کی اور ڈاکٹر صاحب نے کیتلی
کے قہقہہ جو شانہ سے ہاتھ اور نستر دھو کر اسپتال کا راستہ پکڑا۔ بعد میں
زخم کی ڈریسنگ بھگتنا کرتا رہا۔ ڈاکٹر صاحب کہا کرتے تھے کہ
”جب تک نیم کا جوشاندہ اور بھگتا کی گرفت ہی زخم خراب نہیں کرتا“

مے کلوروفارم استعمال کرایا تھا۔ مریض بے ہوش ہوا تو اس کے رشتے
روں نے ڈنٹا سنبھالا۔ کہنے لگے تو نے چاچا کی جان لے لی۔ بڑی مشکل سے میری
نکچی۔ اس کے بعد چاچا ہوش میں آئے تو کچھ ایسی حرکتیں کرنے لگے کہ بھگتوں
خیال ہوا کہ میں کوئی آسیب کر دیا۔ جب تک ان کا درد سہاوتی نہ گئی،
اپنے گھر میں منتقل رہا، تو بھی اب اس جھگڑے میں کون پڑے گا اب کلورفارم
بدل ملاحظہ فرمائیے۔

مریض کی ران میں پھوڑا تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے بات کرنے کرتے ایک
قہہ لگایا اور آنا فانا اس کی دونوں ٹانگیں اپنی ٹانگ کے شکیں میں کس لیں۔ بھگتا
دونوں ہاتھ پکڑ لیے۔ پہلے تو مریض منت سماجت کرتا رہا اور ڈاکٹر صاحب بھی
زرم باتوں سے اس کو تسکین دیتے اور بار بار یہی کہتے رہے کہ
”پھوڑا دیکھ رہا ہوں، کچھ کروں گا نہیں“ اتنے میں جیت نستر بکھالا اور
قہقہہ لگا کر ہاتھ مارا تو ہاتھ اور نستر دونوں پھوڑے میں تیر گئے۔ مریض نے
ماری اور ڈاکٹر صاحب کو گالی دینا شروع کی اور ان تمام گالیوں کو دہرایا گیا جو

پیالے پیالے بچوں کا پیارا ساتھی ہمد و نونہال

ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ بچوں کے لیے اتنا دل چسپ۔ اتنا خوبصورت۔ اتنا مفید۔
اور اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔

- ۱۔ اچھے اچھے مضمون
- ۲۔ عجیب عجیب کہانیاں
- ۳۔ دلچسپ دلچسپ ڈرامے۔
- ۴۔ میٹھی میٹھی نظمیں
- ۵۔ نئی نئی معلومات
- ۶۔ انعامی مقابلے
- ۷۔ رنگین تصویریں
- ۸۔ مزے دار لطیفے

ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمد و نونہال پڑھتے ہیں، اپنی پڑھی

قیمت فی پرچہ: پچیس پیسے۔ سالانہ: ۲ روپے ۵۰ پیسے۔ دفتر: دفتر ہمد و نونہال، ہمد و ڈاک خانہ، کراچی (۱)۔ نمونہ مفت

جدید سائنسی تہذیب اور صحت



امریکا میں طبی برادری کی جانب سے اکثر صحتی امور کے متعلق اعلانات لے رہے ہیں۔ مغربی ممالک میں سائنسدانوں اور محققین کی ایک ایسی ی موجود ہے جو جدید سائنسی تہذیب کے خطرات سے عوام کو آگاہ کرتی ہیں طبی برادری کی طرف سے ہمیشہ ان کی مخالفت کی جاتی ہے اور یہ اعلان کرتے رہتے ہیں کہ نقصانات کا تصور اوہام اور رجعت پسندی خواہ جدید تہذیب کے خطرات سے متنبہ کرنے والوں کے دلائل کتنے ہی اور مکمل کیوں نہ ہوں۔ اہل نظر جانتے ہیں کہ یہ ان کے ضمیر کی آواز نہیں، اعلانات کے پس پردہ ان کے ذاتی مفادات اور صنعت کاروں کی بفر کے اکثر ڈاکٹر صنعت کاروں کے ہاتھ پر کیے ہوئے ہیں۔

کانے کے برتنوں اور پانی کی ٹلکیوں وغیرہ میں بکثرت تانبہ استعمال ہوتا ہے۔ سائنسی شہادتوں سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ تانبہ آب و ہوا بناتا ہے۔ اسلام بھی تانبے پیس کے بے قلعی برتنوں میں کھانے پینے کرتا ہے۔ ہر ڈاکٹر اس حقیقت سے باخبر ہے کہ تانبہ ایک سستی دھات ہے، دام بین ٹیڈیکل جنرل کے اکتوبر ۶۰ء کے شمارے میں ایک سوال کے جواب میں لکھا ہے کہ ”تانبہ انسان کے لیے نسبتاً کم مضر ہے“ ہم یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ لفظ سے کیا مراد ہے۔ اب معلوم نہیں کہ تانبہ سائینڈزمر سے کم بیکے مرتبے سے آگے چلا گیا ہے کہ ”تانبے کے بعض نمکیات عام حل نہیں ہوتے اور اگر وہ جسم میں داخل ہو جیں تو ان کے جسم کے اندر جمع ہو جانے کا احتمال کم ہو جو تکلیف کا سبب بن تو صاف مطلب یہ ہوا کہ بعض دوسرے نمکیات ایسے ضروری ہیں جو ہو کر نقصان رسا ثابت ہو سکتے ہیں۔

ال کر نیولے ڈاکٹر نے کہا ہے کہ ہم دیکھتے ہیں کہ تانبے کی تمام چیزوں، ٹیڈوں، ٹیلوں، نہانے کے ٹیلوں، بالٹیوں اور استعمال کے دوسرے

برتنوں میں تانبہ کے رنگ کی سبز تہہ چرخی ہوئی ہوگی کیا اس مقدار میں بھی تانبے کا ذریعہ ضروری؟ جواب میں تانبے کی مضر مقدار کا کوئی اندازہ نہیں بتایا گیا اور کہا گیا ہے کہ عام طور پر تانبے کا جتنا استعمال ہوتا ہے وہ صحت کے لیے خطرناک نہیں ہے، البتہ جواب دینے والا اس بات کے اعتراف پر مجبور ہوا کہ ”اگر تانبے کی خفیف مقدار بھی طویل عرصے تک جسم میں داخل ہوتی ہے تو وہ جسم کی ساخت میں بیٹھ جاتی ہے۔ سب سے پہلے وہ جگر میں اکٹھا ہوتی ہے جس کے نتیجے میں سمع الکبد کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کی سمیت گردوں اور عروق شعریہ کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہے اور مرکزی نظام اعصاب (دماغ میں) التہاب کا موجب ہو سکتی ہے۔“ لیکن نقصانات کی اس تفصیل کو اس جملہ پر ختم کیا گیا ہے ”یہ یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ تانبے کا جس قدر استعمال کھانے پینے کے برتنوں اور ضرورت کی دوسری چیزوں میں ہوتا ہے وہ چنداں مضر نہیں ہے۔“

لیکن اگر کوئی ہم سے پوچھے تو ہم واشگاف لفظوں میں یہ جواب دیں گے کہ عمارتوں کے ٹیلوں اور کھانے پینے اور دوسرے استعمال کے برتنوں میں تانبے کا استعمال یقینی اور تین طور پر مضر ہے۔

ایکس لے اور سرطان

اگر کوئی ہم سے پوچھے کہ سرطان کی ترقی کے اسباب کیا ہیں اور یہ آفت کہاں سے نازل ہو رہی ہے؟ تو ہم جواب دیں گے کہ یہ آفت ان تغیرات کی برپا کی ہوئی ہے جس سے ہمارا جسم جدید طرز معاشرت اور جدید سائنسی تہذیب کی وجہ سے دوچار ہے۔ اس کی تفصیل بہت ہے۔ یہ فضا جو ہمیں گھیرے ہوئے ہے ہماری خوراک، ہمارا پانی، حتیٰ کہ ہماری دوائیں بھی مولد سرطان ہیں۔ نیویارک ٹائمز کی ۱۶ ستمبر ۶۰ء کی اشاعت میں بے شمار مولد سرطان اسباب میں سے ایک نے سبب کی طرف اشارہ کیا گیا ہے۔ یہ سبب جدید طبی معالجے سے تعلق رکھتا ہے۔ مسٹر شمیک نے چوتھی نیشنل کینسر کانفرنس میں بیان کیا ہے کہ انٹی فیصد فوجان

ڈالا جائے، کاغذی آگ زیادہ دیر تک نہ ٹھیر سکے گی۔
چیچک کے ٹیکوں سے کینسر

چیچک کا ٹیکہ ہمارے نزدیک مختلف اسباب کی بنا پر غلط ہو:

(۱) اول تو ہمارے نزدیک یہ ثابت نہیں ہو کہ اس کی واقعی ضرورت

ہے (۲) ہم اس بات پر اعتقاد نہیں رکھتے کہ یہ درحقیقت کچھ کام کرتا ہو (۳) ہم یہ نہیں مانتے کہ یہ بے ضرر اور محفوظ ہے۔ اس آخری نکتے پر کیلیفورنیا میگزین مئی ۶۰ء کی اشاعت میں تین نامور ڈاکٹروں نے پانچ جلدی سرطان کے کیسوں کی رپورٹ پیش کی ہو، جن میں ٹیکوں کے زخم سے سرطان پیدا ہو گیا۔ ہمارے نزدیک یہ بات بالکل قابل قیاس ہو۔ چیچک فساد خون کا ایک مرض ہو اور سرطان بھی فساد خون سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے چیچک کے زخموں کا سرطان میں بدل جانا کوئی خلاف قیاس بات نہیں ہو۔ بالخصوص ایسی صورت میں جب کہ رطوبات طبعی ماہیت اور قوت حیات منافی صحت عادات زیر پل غذاؤں اور دواؤں سے ختم ہو چکی ہو۔ ڈاکٹر اس تجربے سے اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ سورج کی شعاعوں کا اثر ہے جن سے سرطان پیدا ہوتا ہے۔

اس کے برخلاف اس رپورٹ کے مصنفین کہتے ہیں کہ جلدی سرطان پر کافی لٹریچر موجود ہو لیکن اس میں سورج کی شعاعوں سے سرطان کے پیدا ہونے کا کہیں ذکر نہیں ہے۔ ان ڈاکٹروں نے مشورہ دیا ہے کہ ٹیکوں کی تحقیق کی جانی چاہیے کہ کہیں ان میں کوئی تبدیلی تو واقع نہیں ہوئی ہو۔ لیکن ہم کہتے ہیں کہ ٹیکوں کے پورے طرز علاج پر نظر ثانی کی ضرورت ہو۔ ایک عرصے سے یہ اندیشہ جاری ہے لیکن ٹھوس تجربات سے یہ بات ابھی تک ثابت نہیں ہو سکی ہے کہ آیا اس کا واقعی کوئی فائدہ ہو۔ ہماری رائے میں چیچک سے حفاظت کے اس سے بہتر طریقے موجود ہیں، جن میں سے نباتی مصفیات کا استعمال ایک بہترین طریقہ ہے جس کی افادیت تجربہ سے ثابت ہے۔ اس کے علاوہ چیچک سے بچنے کے ادویاتی طریقے طب مشرق میں موجود ہیں۔ جن کا اگر تجربہ کیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ ان کی افادیت ثابت نہ ہو سکے۔

نوجوانوں کی بدراہی کا ایک سبب

نیویارک کے جج سیموئل لینمنز کو نوجوانوں کی بدراہی پر سند بخا جاتا ہو۔ موصوف حال میں یورپ کے سفر سے واپس آئے ہیں۔ اپنی والہی انھوں نے اعلان کیا ہے کہ یورپ میں نوجوانوں کے اندر بدراہی و باطلی بھائی ہوئی ہو۔ وہ کہتے ہیں کہ خوش حال ممالک میں یہ وبا زیادہ ہے۔ انھوں نے

جو غدہ درقیہ کے سرطان کا شکار ہوئے، اس مرض میں مبتلا ہونے سے پہلے غیر سرطانی وجوہات کی بنا پر اشعاعی معاالجہ کر چکے تھے۔ سرگردن اور سینے کے ایکس رے سے غدہ درقیہ متاثر ہو سکتا ہے۔ اس قسم کے ایکس رے آجکل عام ہیں۔ مغرب میں مشکل سے کوئی ایسا نوجوان ملے گا جو چند مرتبہ ایکس رے نہ کر چکا ہو۔ دانٹون اور سینہ کی شکایتوں میں ایکس رے ایک لازمی چیز ہو گئی ہو۔ ہاسٹو اور پھنسیوں کی شکایت کے سلسلے میں ایکس رے کا علاج بھٹے میں کئی بار کیا جاتا ہو اور عمل مستند خصوصی معالجون کی نگرانی میں ہوتا ہے۔ یہ علاج ناصور و عظم غدہ درقیہ، گچ اور دوسری درجنوں بیماریوں میں کیا جاتا ہو۔ اس چرکی شہادتیں موجود ہیں کہ ۱۵۰ رانٹجینی یونٹوں کے اشعاع سے بھی سرطان کوئی پیدا ہو گیا ہے۔

ثانی کی تجارت

ثانی کے نقصانات کا پچھلے دنوں بہت پروپیگنڈا ہو چکا ہو یہ پروپیگنڈا ان لوگوں کی طرف سے کیا گیا جو مصطفیٰ شکر کو انسانی صحت کے لیے مضر سمجھتے ہیں اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ثانی کے صنعت کاروں کی تجارت گر گئی ہو۔ حال میں ثانی، کپلیٹ اور مٹھائی کے اسٹیٹوٹ کی جانب سے یہ فیصلہ کیا گیا ہے کہ وہ اپنی تجارت کو از سر فروغ دینے کے لیے سات لاکھ پچھتر ہزار ڈالر صرف کریں گے۔ اس پون ملین ڈالر سے آخر کیا خریدا جائے گا؟ اس دولت سے سائنسدان خریدے جائیں گے جو تجربہ کر کے ان چیزوں کے غذائی فوائد ثابت کریں گے۔ اس رقم سے بہت سے اخبات اور طبی میگزین خریدے جائیں گے۔ اس رقم کی بدولت جھوٹ کو غذا کے متعلق کتابوں اور رسائل کی کتابوں میں داخل کیا جائے گا۔ بتایا جائے گا کہ بچوں کو انرجی (توانائی) کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ انرجی ثانی اور چاکلیٹ سے بڑی آسانی سے اور بڑی مقدار میں حاصل ہوتی ہو۔ حالانکہ ماہرین غذا یہ بات ثابت کر چکے ہیں کہ شکر سے جو توانائی حاصل ہوتی ہو وہ بالکل بے قیمت ہے۔ یہ توانائی چند لمحوں کی ہوتی ہو۔ اس توانائی سے انسانی جسم غذا کے معاملے میں کچھ اس طرح مقروض ہو جاتا ہے کہ اس قرضے کو کسی صورت سے ادا نہیں کیا جاسکتا۔ اس توانائی کے حصول پر جسم میں سے جو صرف ہو جاتا ہو وہ واپس نہیں لوٹ سکتا۔ شکر میں کسی قسم کی ٹھوس غذائیت نہیں ہوتی۔ توانائی کے لیے شکر کھانا ایسا جیسا مچھلی میں کاغذ جلانا یہ چند منٹ تو بہت تیزی سے جلتا ہو، پھر لاکھ ہو جاتا ہو جیستی میں خواہ کتنا ہی کاغذ ڈال دیا جائے اور لکڑی یا کوئلہ نہ ڈالا جائے تو آگ بہت جلد بجھ جائے گی خواہ کتنا ہی کاغذ کیوں نہ

”مٹھائی“، بے جان گہیوں، مصطفیٰ شکر اور کیمیائی مرکبات پر زندگی بسر کر رہے ہیں اور ان پر امریکی سینما کے کھیلوں اور امریکی مطبوعات کے ساتھ امریکی غذا کا بھی اثر ہے اور یہ سب عوامل مجموعی طور پر یورپ کے اخلاق پر اثر انداز ہو رہے ہیں۔

دماغ پر اگر غیر صحت مند ماکولات و مشروبات کا مضراثر از روئے سائنس ثابت ہے تو ہم ایسے سائنسدانوں، مدبروں اور سیاست دانوں کی صحت فکر پر بھروسہ کر سکتے ہیں جو غیر صحت مند ماکولات و مشروبات کے عادی ہیں۔ ضرورت ہے کہ سائنسی معلومات کے بی بی ری حقائق پر غور کیا جائے اور غلط رجحانات اور نفسانی محرکات کے تحت غیر ذمہ دار سائنسدانوں کی پھیلائی ہوئی تہذیب سے بچا جائے، کیونکہ حقیقی سائنسی معلومات کو اس زمانے کے سائنس دانوں کے کردار سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ چند غیر ذمہ دار سائنسدانوں کے کردار اور رجحانات کو سائنس سمجھ کر قبول کر لینے سے بڑی غلطی اور کوئی نہیں ہو سکتی۔

لے اپنے ملک میں بد راہی پھیلنے کا الزام امریکیوں پر لگاتے ہیں اور یہ امریکی سینما، امریکی میگزین اور امریکی لٹریچر نے نو عمروں کو یورپ میں بن مبتلا کر دیا ہو۔ یہی الزام ۶ اکتوبر ۶۶ کے ”جنگ“ میں ایک ضمنی نکتہ لایا ہے کہ پاکستان میں بد چینی اور فحاشی امریکی اثرات کا نتیجہ ہے اور دیں کے اسکولوں کا اس بد چینی کو پھیلانے میں بڑا ہاتھ ہے۔

یوں کی ”تالیفی غذاؤں“ ایک امریکی طبی رسالہ ”پریونشن“ میں کچھ دخل ہے؟ [نچ موصوف کی اس رپورٹ پر ہونے لکھتا ہے کہ انسان کی نفسیات کا غذا پر بڑا اثر ہوتا ہے۔ پچھلے ۷ امریکا سے سوڈے کی اقسام، ٹافیاں، مصطفیٰ آٹا، فوری تیار ہونے والی چاکلیٹ شربت وغیرہ بڑی مقدار میں یورپین ممالک کو برآمد ہوا۔ یورپ کے کرسن بچے بھی امریکا کی انھیں کولا کی اقسام، مٹھائی، کیکیس کے پاؤڈروں پر پرورش پا رہے ہیں۔ اگر غذا کا اثر دماغ اور لمحات میں سے ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ ان میں امریکی نو عمروں کی سی نہ جائے۔ یورپ کے لوگ تازہ پھلوں اور شہد کے بجائے امریکا کی

مشروب مشرق رشح افزا

حرکات قلب کو منضبط کرتا ہے، مفرح و مقوی قلب ہے۔

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،

اچھا رہ، قبض، قے، دست

ہضم کی خرابی

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف معین خراب رہتی ہیں بلکہ کاربایا اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہضم اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ وہی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا ہوا جسم کو نہ لگے، اور جرو بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سونا جانا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا دُوبھر۔

ہمدرد کی لیباریٹریوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ جری بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی جو ہضم کی جلد خرابیوں کو دودھ کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا معدے پر نہایت خوش گوارا اثر کرتی اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو رطوبتیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی اور جگر کی جملہ خرابیوں کو درست کرتی ہے۔



سینے کی جلن، تیزابیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کھٹی دکاریں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا نظام ہضم کو درست اور قدرتی کریمکی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر آب ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور مؤثر ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور چانگام



ہے۔ کیا ہم ایک دوسرے کے ساتھ خلوص رکھتے ہیں۔ کیا جدید سائنسی دنیا میں ہوا خالص ہو جو زندگی کے لیے سب سے اہم عنصر ہے کیا پائپ کا پانی خالص ہے اگر غذا نہیں تو کیا دماغ سے پاک ہے۔

آج کل کیلیفورنیا یونیورسٹی میں اس امر کی تحقیقات ہو رہی ہیں کہ عوام غذاؤں مثلاً گاجر، آلو، ترش پھل اور ان کے رس، روٹی، سیب، کھجور، غوث، انڈے اور بہت سی دوسری کھانے کی چیزوں پر قابل جراثیم اشیا اور ان دوسری کیمیاوی اشیا کے کیا اثرات ہوتے ہیں جو کاشت میں استعمال ہوتی ہیں۔

امریکا میں کوہ لکی میں ٹراوٹ مچھلی کو ہر جگہ ہلوک کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کیونکہ ان میں سے ۹۵ فیصد جگہ کے سرطان میں مبتلا ہیں۔ ڈاکٹر میور نے بتایا کہ مچھلیوں میں سرطان، قاتل جراثیم اسپرے، دواؤں میں صنعتی کوڑے کا سڑنا، غذائی مشمولات (یعنی وہ کیمیاوی چیزیں جو غذا میں لٹاؤ پیدا کرنے، رنگنے اور محفوظ رکھنے کے لیے شامل کی جاتی ہیں، اور تابکار خاک کی فضائیں آئینہ شکاری وغیرہ لیکن ایسی آوازوں پر کوئی کان نہیں دھرتا کیونکہ اس سے دو ٹنڈا دھلاؤ تیز ترین صنعت کاروں پر زد پڑتی ہے۔

ایک امریکی رسالہ میں تین ہزار کیمیکس کی فہرست دی گئی ہے جو مختلف غذاؤں کی صنعت میں کام آتی ہیں اور یہ تقریباً سب کی سب صحت کے لیے مضر اور زہریلی ہیں اور پھر رہنوں اور باورچی خانوں کو صاف کرنے کے لیے جو چیزیں استعمال کی جاتی ہیں، وہ ان کے علاوہ ہیں۔

یہ ایک عام حقیقت ہے کہ غذا کی تیاری میں ضرورت سے زیادہ تکلف اس کی غذائی قدر و قیمت کو کم کر دیتا ہے مثلاً گہوں کے زندہ جرم کو نکال کر سفید روٹی تیار کرنا یا پالش کیا ہوا چاول استعمال کرنا۔ جو انڈے بازار میں ملتے ہیں ان میں اہم ہارمون اور دوسرے غذائی عناصر نہیں ہوتے کیونکہ وہ مرغ کی مد سے پیدا نہیں کیے جاتے اور خاکی انڈے کی قسم سے ہوتے ہیں۔ سفید شکر نہ صرف حیاتین سے بالکل خالی بلکہ زہریلی ہوتی ہے۔

سائنس خفا کے سرچشمے پر بھی کھلاڑی چلا رہی ہے اور سالہ کام عاقبت کو کو فراموش کر کے اپنے ہاتھوں لائی ہوئی موجودہ مصیبت کو کم کرنا دفع الوقتی

لاہور میونسپل کارپوریشن کے شعبہ صحت نے مختلف ڈیلروں کے پاس ری مقدار میں ایسی جانے پڑی ہوئی انسانی استعمال کے قابل نہ تھی۔ خراب شدہ اشیائے خوردنی کے ساتھ ساتھ بازار ایسی اشیائے خوردنی ہٹے ہیں جو ملاوٹ کی وجہ سے وصول کردہ رقم کا پورا بدل نہیں ہوتیں زائد ضرورت کو پورا کرتی ہیں بلکہ اکثر حالات میں مضر صحت ہوتی ہیں۔

موجودہ عہد کے مذہب اس صورت حالات کو خواہ دنیا سے عدم دل چسپی اور بیزاری کا نتیجہ قرار دیں یا حجت الوطنی کے فقدان کا، لیکن ہماری نظر میں یہ مافوقائے تجربہ جو خلا نازسی اور عاقبت فراموشی سے پیدا ہوتی ہے۔ جن زندگیاں اخلاص سے خالی ہیں اور جو اپنے پروگرا کے لیے نہیں جیتے اور جتنے طور پر زندگی کے سائے کام اپنے نفس کے لیے کرتے ہیں نفس ان کا حاکم ان کا خلا مہتر ہے اور جب تک نفس کی حرص و آرزو کی یہ حکومت برقرار ہے کہ یہ مظاہر موجود رہیں گے، بلکہ بڑھتے رہیں گے۔

بڑی مشکل یہ ہے کہ اس قسم کی خرابیوں کو دور کرنے کے لیے کوئی بنیادی طرف توجہ نہیں کرتا، بلکہ صرف نقصان کے ازالہ اور تدارک کی فکر ہے جو اسباب کے ازالہ کے بغیر ممکن نہیں ہے۔

مثلاً فرانس کے پانچواں لیٹوٹ کے نامور محقق ڈاکٹر ایڈری برکسٹن لے نا ممکن ہے اور ہم یہ سوچ بھی نہیں سکتے کہ جدید معاشرت اور جدید نے جو ماحول پیدا کر دیا ہے اسی کو ان تمام آلائشوں سے پاک کر دیا جائے جو ن پیدا کرنا کا سبب ہیں۔ لہذا روز افزوں سرطان کی بیماری کے مسئلے کا سہی حل ہے اور وہ یہ ہے کہ اس کا علاج دریافت کیا جائے لیکن ہماری سمجھ ناگیا ایسے زہریلے ماحول میں زندگی بسر کرنے کی صورت میں سرطان کا علاج تاجر اور اگر ایک مرتبہ علاج ہو بھی جائے تو پھر دوبارہ مریض کو سرطان ہو جانے سے روکا جاسکتا ہے یہ مسئلے کا کوئی حل نہیں ہے۔ اسی طرح سائے مسائل کا حل غلط سوچا جا رہا ہے۔

غنا ہی پر کیا موقوف ہو کوئی ہمیں بتائے کہ اس نام نہاد ترقی کے زمانے ناسی چیز ہے جو ملاوٹ سے خالی ہے۔ کیا ہمارا دین خالص اللہ کے لیے

اوجاعی

(اوجاعی)

جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے مفید دوا
اوجاعی میں سورنجان، خیرین کا سفید جوہر خاص ترکیب کے شریک کیا
گیا۔ اس میں دوسری دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون
پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں
رومازم (دجاج المفصل)، اور گٹھیا (نقرس-گٹھیا) کے مرض
اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکویٹ گٹھیا میں
فائدہ مند ہے، اس سے زیادہ نقرس میں فائدہ رساں ہے۔ دلی کے کسی
مرض کے بعد یا سوزاک یا آتشک کے بعد جوڑوں میں جو پکڑ پکڑا
ہو جاتی ہے "اوجاعی" بڑی خوبی سے کھول دیتی ہے۔ گوشت
جو ہم کھاتے ہیں، اس کے فضلے میں یورک ایسڈ کو داخل ہے۔ اس
ایسڈ کو گردے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اگر گردے
ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہونا شروع
ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔ اوجاعی کے فترص
گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا عمل
تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا
شروع کر دیتے ہیں۔

اوجاعی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اصولی علاج ہے

پیکنول

معدے کی بیماریاں بدھنی قبض، تیزابیت،
متلی، نفخ اور ان کا علاج

معدے کی بیماریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں پیکنول
پوئے نظام ہضم کو درست کر کے انہیں مستقل طور پر ختم کر دیتا ہے
اس کے استعمال سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے، پیٹ کا بھاری بن
دور ہو جاتا ہے اور معدہ ادا کرتا ہے اور جگر اپنا کام صحیح طور پر کرنے لگتا ہے

کے لیے کیے جا رہے ہیں۔ کیمیائی کھاد سے اناج زیادہ مقدار میں تو ضرور پیدا ہوتا
ہو اس پر کسی کی نظر نہیں ہے۔

ایک امریکی یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر ولیم الریکیٹ نے بتایا ہے کہ صرف
دس سال کی قلیل مدت میں امریکہ کے وسطی مغربی علاقوں میں اناج میں ۱۱ فی صد
پر دین کم ہو گئی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ کاربوہائیڈریٹ میں اضافہ ہو رہا ہے۔
کیلغورنیا کے چقندر میں ۱۹۳۸ء میں ۱۱ فی صد نشکر پائی جاتی تھی جو ۶۵
یک گٹھ کر ۱۲ فی صد رہ گئی ہے۔ ناشر دینی کھاد سے زمین میں تانبہ کی مقدار
گھٹ رہی ہے اور پٹاش سے میگنیشیم کم ہونا جا رہا ہے اور ان دونوں کی اجزاک
فلاز میں سخت ضرورت ہوتی ہے۔

فیکٹریوں میں غذا کے ساتھ جو برتاؤ کیا جاتا ہے وہ درحقیقت مجرمانہ ہے
اور ہمیں کوئی چیز اپنے پورے اجزائے کے ساتھ میسر نہیں آتی بلکہ اس پر کیمیائی عمل
کر کے اس کے بہت سے مفید اجزاء کو ضائع کر دیا جاتا ہے۔ فیکٹریوں میں غذا کو مختلف
کیمیائی اجزاء سے دھویا اور نگاہاتا ہے اور پھر ان کا پانی خشک کیا جاتا ہے، یا
ان کو پانی میں ترکیب جاتا ہے پھر اس میں یکسانیت پیدا کی جاتی ہے۔ اس کا ایلشن
(شیشو) تیار کیا جاتا ہے اور جراثیم سے پاک کیا جاتا ہے۔ گیس پنچائی جاتی ہے اور بعض
سے محفوظ رکھنے والے اجزاء شامل کیے جاتے ہیں اس کے بعد کہیں جا کر تین میں بند
کرنے کی نوبت آتی ہے ان عملیات میں جو چیزیں استعمال کی جاتی ہیں وہ مضر صحت
ہوتی ہیں۔ نیز ان اعمال سے حیاتیات ضائع ہو جاتی ہیں۔ بڑے صنعتی شہروں کے
پینے کے پانی میں کلورین، ایلومینیم، فلورائیڈ، گندک کے مرکبات، کاربن، پونا اور
دوسرے اجزاء شامل ہوتے ہیں جو واٹر ورکس کے منتقلین ہنگامی مواقع پر استعمال
کرتے ہیں۔ یہ ساری چیزیں حیاتیات کو ضائع کر دیتی ہیں۔

پھر ان کیمیائی ہتھکنڈوں کا تو پوچھنا ہی کیا جو غذا کو مستحکم کرنا
کی غرض سے ملائی جاتی ہیں۔ غریب لوگ مستحکم کرنا نہیں خرید لیتے ہیں اور
جو بالآخر بہت گراں پڑتی ہیں۔ اس بات کی بھی کوئی ضمانت نہیں ہے کہ ہنگامی
چیزیں ملاوٹ سے خالی ہوتی ہیں بلکہ ہنگامی اشیا میں دوسرے اجزاء سے
ایسے کیمیائی اجزاء شامل کیے جاتے ہیں جو یقینی طور پر مضر صحت ہوتے ہیں۔

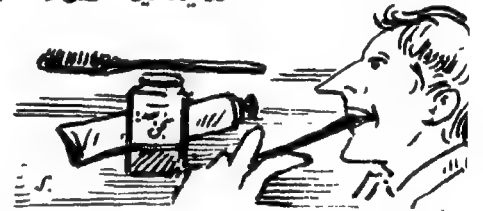
کچھ غذاؤں ہی پر موقوف نہیں ہے، بلکہ مغرب کی آئی ہوئی ہر چیز مغرب
اخلاق، مضعف بدن اور قوم کی دماغی و جسمانی صحت کے لیے ایک عظیم
خطرہ ہیں۔ مضر صحت کھانے کی چیزوں میں خصوصیت کے ساتھ وہ چیزیں
شامل ہیں جو قدرتی اشیا کے بدلے کے طور پر تالیفی طور پر تیار کی جاتی ہیں
تالیفی اور جعلی اشیا حقیقت میں ایک ہیں۔



س کا فائدہ

سوال : مسواک استعمال کرنے سے کیا فائدہ اور نقصان ہے؟ کیا یہ پیسٹ اس کی جگہ کارآمد ہو سکتا ہے؟

محمد سعید الدین مسعودی (کلکتہ)



جواب : دانتوں اور مسڑھوں کے لیے نہایت فائدہ مند چیز ہے۔ پیلو
 ۱۔ درخت کی تازہ ٹہنی لے کر اس کا ایک سر دانتوں سے (تنا چبائیں کہ اس
 مل کر برش سے بنالیں، پھر اس کو دانتوں اور مسڑھوں پر پھیریں اس کے
 مسڑھوں میں جو گندہ اور زہلی رطوبات جمع ہو جاتی ہیں وہ نکل جاتی
 منت صاف ہو جاتے ہیں۔ پھر تازہ پیلو اور کیکر کا وہ رس جو مسواک
 دیاں مسڑھوں اور دانتوں پر لگتا ہے وہ دفع عفونت اور جراثیم کش ہے۔
 ایک کا اعتدال کے ساتھ استعمال کرنا کسی طرح بھی فائدے سے خالی
 البتہ بعض لوگ صبح کے وقت لیکر یا نیم کی مسواک کو گھسٹوں میں
 نہیں۔ یہ طریقہ صحیح نہیں ہے۔ اس طریق پر بہت زیادہ دیر مسواک کو کھنڈ
 یہ خراب نتیجہ نکلتا ہے کہ لعاب دہن بہت زیادہ مقدار میں خارج ہو جاتا
 عث نظام معضم میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ مسواک کے اسی فائدے
 شائع اسلام نے اسے مسنون قرار دیا ہے اور وضو کے وقت مسواک
 بت کی ہے۔

۲۔ منجن جن میں ایسے اجزاء شامل کیے جاتے ہیں جو دانتوں اور مسڑھوں

کے عوارض کو دور کرنے والے ہیں وہ بھی مسواک کا کام دے سکتے ہیں اور بعض آنتوں
 کے عوارض میں تو مسواک سے بھی بہتر ثابت ہو سکتے ہیں۔ مسواک کے زیر استعمال
 سے تو اپنی جگہ دانتوں اور مسڑھوں کی صفائی ہوتی ہے مگر نہایت ضروری ہے
 لیکن بعض اوقات مسڑھوں سے خون دھپ آنے لگتی ہے۔ مسڑھوں سے متورم ہو جاتا
 ہیں۔ اس طرح کی صورت پیش آ جانے میں مسواک کچھ زیادہ کام نہیں کرتی۔ یہاں
 منجن کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ اس لیے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ جو لوگ دن میں
 پانچ مرتبہ مسواک کا استعمال کرتے ہیں، وہ بھی ایک وقت کوئی اچھا سا منجن
 استعمال کر لیا کریں تو مناسب ہے۔

ٹوٹھ پیسٹ کے استعمال سے تھوڑی دیر کے لیے منہ میں خوشبو پیدا
 ہو جاتی ہے لیکن اس کا کوئی فائدہ بھی تک متحقق نہیں ہوا ہے۔ یہ بھی آپ دیکھ
 لیجئے جن ممالک میں مسواک اور منجنوں کے استعمال کے بجائے ٹوٹھ پیسٹ
 استعمال کیے جاتے ہیں وہاں کے لوگوں کے دانت ہمیشہ خراب رہتے ہیں۔ اس کی
 ایک وجہ یہ بھی ہے کہ برش کے استعمال سے ہمارے ملک کے لوگوں کی اکثریت ناقص
 ہے، پھر اس کے رکھ رکھاؤ کا اہتمام ہمارے ملک میں ناممکن ہے۔ اس لیے اس کی
 مغفرتیں نمایاں ہوتی ہیں۔

سر اور پیشانی پر پسینہ کی زیادتی

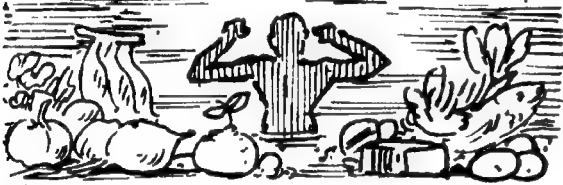
سوال : میرے ایک عزیز سر اور پیشانی پر موسم گرما میں زیادتی کے ساتھ
 پسینہ آتا ہے اسے میں بہتے ہوئے بھی پیشانی سے پسینہ ٹپکتا ہے۔ صحت اچھی ہے لیکن
 چاند صاف ہے۔ ایم ایم میاں (دکنی موری۔ غازی آباد)



میں یہ سفید اور دانہ دار بلوری شکر بن جاتی ہوا اور کھانے میں ابھی معلوم ہوتی ہو لیکن غذائی اعتبار سے یہ نہایت ناقص چیز ہوتی ہے، خاص طور پر اس وجہ سے کہ اس کے ہضم کے لیے ڈیٹا میں بی کی موجودگی نہایت ضروری ہے۔ اب یا تو آپ اس شکر کے ساتھ ڈیٹا میں بی کا استعمال بھی کریں۔ ورنہ پھر آپ کے جسم میں جتنا بھی ڈیٹا میں بی موجود ہے یہ شکر اپنے کام میں لے کر ضائع کر دیں گی۔ چنانچہ یہی سبب ہے کہ وہ لوگ جو شکر اور اس سے بنی ہوئی مٹھائیاں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ ڈیٹا میں بی کی کمی کا شکار رہتے ہیں۔

ڈیٹا میں ڈی اور سی

سوال: ڈیٹا میں ڈی، اور ڈیٹا میں سی، سے کیا فائدہ پہنچتا ہے؟
(ان کو کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں۔) (انباں حیدر۔ علی گڑھ)



جواب: ڈیٹا میں 'ڈی' یہ جسمانی باتوں میں کیلیم اور فاسفورس کے حامل ہیں مدد ہوتا ہے جن سے استفادہ کے لیے اس کی موجودگی ضروری ہے۔ ڈیٹا میں اور ڈیٹا میں کا نمونہ ایسی ڈیٹا میں سے وابستہ ہے۔ اس کی کمی یا غیر موجودگی سے شیر خوار بچوں کی ہڈیوں کی ساخت ناقص رہ جاتی ہے اور سوکھے کامرض رکساحت: رکس، پیدا ہو جاتا ہے۔ بالوں میں اس کی کمی سے ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں (لینٹ عظام: آسٹو ملیشیا)، حاملہ عورتوں میں اس کی کمی سے ہڈیوں میں کیلیم اور فاسفورس کا جماد ناقص رہ جاتا ہے۔ اسے حاصل کرنے کے بہترین ذرائع کا ڈیٹا میں اور ہیلی بٹ مچھلی کے جگر کے تیل ہیں۔ تمام مچھلیوں اور بالخصوص زیادہ چربیدار مچھلیوں کے جگر میں یہ ڈیٹا میں یہ افراط ہوتا ہے۔ یہ حیاتیات اٹلے، مکھن، ہری ترکاریوں اور پنیر میں بھی ہوتا ہے اور ان چیزوں سے کاسانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

'ڈیٹا میں سی' یہ حیاتیات 'ڈیٹا میں سقریٹ' کے نام سے مشہور ہے۔ سقریٹ (اسکروی) کے مرض میں دانت بہت کمزور ہو جاتے ہیں۔ متورم مسوڑھوں سے خون آنے لگتا ہے اور عام جسمانی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ حیاتیات جسمانی قوت مدافعت کو بھی قائم رکھتا ہے۔ جسم کو سیرایتوں کے تعدی سے محفوظ رکھتا ہے اور ان کے اندام میں بھی مدد ہوتا ہے۔ یہ حیاتیات سبز ترکاریوں، مثلاً کاسا، جو گوہی، شلیم، ٹماٹر، لوبیا، چندر وغیرہ کے ہرے پتوں میں اور بالخصوص تازہ رس

جواب: ایسا معلوم ہوتا ہے کہ سرور پیشانی کی جلد پیدائشی طور پر اخراج پسینہ کی زیادہ قابلیت رکھتی ہوا اور گرمی میں جبکہ پسینہ زیادہ آتا ہے جسم کے دوسرے حصوں کے مقابلہ میں سرور پیشانی زیادہ پسینہ خارج کرتے ہیں۔ یہ تکلیف دہ تو ہو سکتا ہے لیکن صحت کے لیے کسی طرح بھی مضر نہیں ہے اس لیے اس بارے میں کسی طرح کا تردد نہ کیجیے۔

آپ کے عزیز کی عمر ہمیں نہیں معلوم کہ یہ اندازہ کر سکیں کہ سر کے بال قبل از وقت اڑ گئے ہیں یا عمر طبعی کو پہنچ کر اڑے ہیں۔ بہر حال ایک بات یقینی معلوم ہوتی ہے: وہ یہ کہ بالوں میں پسینہ آتا رہا اور آپ کے عزیز اس پسینے کو صفا نہیں کتے تھے۔ اگر صاف بھی کرتے ہوں گے تو اس وقت جبکہ کسی گھنے بالوں کی جڑیں پسینے میں ڈوب رہی ہوں گی۔ اس کے باعث بالوں کی جڑ کمزور ہوگی اور بال جلد جھڑکے۔ اگر کسی کھیت میں پانی ہمیشہ کھڑا ہے تو فصل گل پڑ جائیگی۔ بالکل ایسا ہی معاملہ بالوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو جن کے سر میں پسینہ زیادہ آتا ہے، دن میں دو مرتبہ تو سر دھونا چاہیے۔ بہر حال تو وہ فایع البال ہو چکے، اب ہلکے اس مشورے سے دوسروں کو فائدہ اٹھانا چاہیے۔

شکر سفید مضر ہے؟

سوال: بعض طبی رسالوں میں شکر کے استعمال کو بہت براؤ مضر صحت بتایا گیا ہے۔ خاص طور پر سفید و لائتی شکر کو، جسے سب ہی لوگ بہت پسند کرتے ہیں، مضر صحت بتایا جاتا ہے۔ برائے کرم بہارِ صحت کی کسی اشاعت میں شکر کے استعمال پر اظہار رائے فرمائیے۔ (معراج الدین، سکھر)



جواب: شکر ہلکے نظام جسمانی کے لیے ایک ضروری چیز ہے۔ اس سے نظام جسمانی میں سکت اور قوت برداشت پیدا ہوتی ہے۔ اس ضرورت کو یہ گنا، راب، شہد، دیسی گورا اور شیریں پھلوں سے پورا کرنا چاہیے اور احتیال کے ساتھ کرنا چاہیے۔ و لائتی سفید شکر بلاشبہ مضر ہے۔ اس میں برائے نام فولاد، تانبہ پایا جاتا ہے، نہ فاسفورس ہوتا ہے، نہ کیلیم اور نہ کوئی حیاتیات۔ یہ سب اہم غذائیں اس میں سے اس کی صفائی کے دوران میں ضائع ہو جاتی ہیں دیکھنے

کہ جب معدی رس کے اندر آزاد ہائڈروکلورک ایسڈ غیر موند ہو جاتا ہے اور جب آنتوں میں تخمیر زیادہ ہوتی ہو۔ اس کی زیادتی کی سرسری علامت سویرہضم (بالخصوص اعصابی اسباب سے پیدا ہونے والا سویرہضم) جس میں مریض خراش پذیر (چڑچڑاہن) ہستی، بستی اور بعض اوقات نمایاں مرق کی کیفیت پائی جاتی ہے۔ مزید برآں عصبی درد اور عام ضعف اعصاب (نیوراسٹس نیا) کے علامات بھی ہوتے ہیں۔ ایسے مقامی اور عمومی علامات غالباً اختلال استیالہ کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ نفیسی مزاج کے افراد میں بھی یہ اوگرز ایسڈ پیدا ہو جاتے ہیں۔ ٹماٹر اور سویا پالک کی بھاجی سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

بہر حال اس کے علاج میں بڑی اہمیت اس چیز کی ہے کہ غذا میں ایسی چیزوں سے پرہیز کیا جائے جن میں کیلیم اور اگر الک ترشہ زیادہ موجود ہو یا چنانچہ دودھ، انڈول، جیلیوں، چائے، کوکو، شکر، سبز اور چڑدار سبزی ترک کر دیں وغیرہ کا استعمال ترک کر دینا چاہیے۔ آلو اور سیب کم کھانا چاہیے۔ غذا زیادہ تر ایسی لینا چاہیے جو گوشت پھلی، روٹی، چاول اور دوسری نشائیہ چیزوں، مکھن اور کافی پر مشتمل ہو۔ غذائی پرہیز کے علاوہ عام صحت کی اصلاح کرنا چاہیے۔ ورزش یا قاعدگی کے ساتھ کرنی چاہیے اور سویرہضم کا مناسب علاج کرنا چاہیے۔

اسٹوڈ کا پکا کھانا

سوال: اسٹوڈ کے ذریعے پکا ہوا کھانا کیا مضر ہوتا ہے؟



جواب: اسٹوڈ کئی قسم کے ہوتے ہیں، مثلاً مٹی کے تیل کے چراغ کے تیل کے گیس کے جوہر پکایا جاتا ہے اور کونکھ کی گیس کے۔ آخر الذکر کونکھ کا گیس، انگھستان وغیرہ میں عام طور پر کھانا پکانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان سے پکا ہوا کھانا اسی وقت مضر ہو سکتا ہے جبکہ اس میں بے احتیاطی کی وجہ سے تیل یا گیس کی آمیزش ہو جائے۔ پمپ دار اسٹوڈ کو خاص طور پر بڑی احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے، کیونکہ زیادہ پمپ کو دینے سے دباؤ بے حد بڑھ کر دھات کا اسٹوڈ پھٹ جاتا ہے اور آگ لگ جاتی ہے جس کی زد میں آس پاس کے تمام لوگ

لوں جیسے کہ سنگڑ، لیموں، سیب، کیلے وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ حال ہی میں معلوم ہوا ہے کہ اس کی کثیر ترین مقدار ہرے آٹے میں پائی جاتی ہے

میلیم اوگرز ایسڈ

سوال: پیشاب میں کیلیم اوگرز ایسڈ

ر فاسفیٹ کس وجہ سے آتے ہیں؟

نور الہدیٰ زیدی



جواب: (۱) پیشاب میں فاسفیٹ کا آنا:

ب میں فاسفیٹ کے جماؤ کا ایک سبب یہ ہوتا ہے کہ پیشاب اپنی طبعی حالت کے بجائے قلوئی حالت میں ہو جائے۔ اگر پیشاب جسم میں یا خارج ہونے کے بعد قلوئی ہو جاتا ہے تو اس میں فاسفیٹ جم جاتے ہیں۔ حالت ن میں ایسی قلویت عارضی طور پر اس وقت واقع ہو جاتی ہے جبکہ نسیاتی یا دہ کھالی جائے یا کوئی دوسری ایسی غذا کھائی جائے جس میں سوڈیم اور پیم کے سائٹریٹ، ٹائٹریٹ یا ملیٹ موجود ہوں۔ یہ چیزیں بدن فہم ہو جانے کے بعد پیشاب کی طبعی حمضیت کو گھٹا دیتی ہیں یا اسے بنادیتے ہیں (جس سے فاسفیٹ کا جماؤ ہونے لگتا ہے)۔

مزید برآں جب پیشاب میں جسم کے اندر یا جسم سے باہر ایمونیائی تخمیر ہوجاتی ہو تو بھی اس میں فاسفیٹ کا جماؤ ہو جاتا ہے۔ درم متانہ کی وجہ سے ہمیں ایسی تخمیر متانہ کے اندر ہی واقع ہو سکتی ہے۔ پیشاب میں فاسفیٹ ڈاکٹر ایسے افراد میں ہوتا ہے، جنہیں سویرہضم یا کسی قسم کی عام بیماری کی روک تھام لایا گیا ہو، لاغری پیدا کر نیوالے امراض (جیسے کہ دق و سل، حاد، مگر، یوکیمیہ یا بیض و سریت اور شدید نقص الدم وغیرہ) میں بھی فاسفیٹ زیادہ مقدار میں ہو جاتا ہے۔

(۲) پیشاب میں کیلیم اوگرز ایسڈ کا آنا:

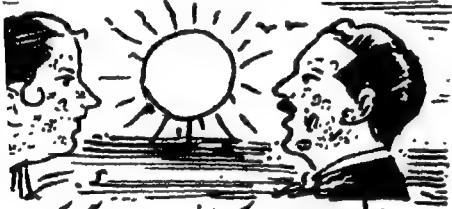
حالت میں کیلیم اوگرز ایسڈ کا پیشاب میں اخراج بہت خفیف، بمنزلہ ہوتا ہے لیکن بعض اوقات اس کا غیر طبعی جماؤ پیشاب میں یا گردوں کے اندر کے طور پر ہو جاتا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ یہ جسم میں اس حالت میں بن جاتا ہے

ہی۔ اگر بیماری کا سبب معلوم کر کے علاج کیا جاتا تو اب تک آپ صحت ہو چکتے۔ اگر کبھی آتشک کی شکایت رہی ہو اور اس کا دہر خون میں اس کا باقاعدہ علاج کرنا چاہیے۔ گھٹیا یا نقرس کی سمیت بدن میں سود بخان کے مرکبات کھائیے۔ غذا میں گوشت کم کر دیجیے۔ مرد اور سخص بیٹھے شرابیے پر ہیز کیجیے۔ یہ نسخہ اکثر مفید ثابت ہوا ہے۔

دوار المسک معتدل جواہر دار ۶ ماشے ہمراہ جو شاندر ۳۰ نیم کووندہ ۳ ماشے، چوب پھنی نیم کووندہ ۳ ماشے صبح و شب استعمال کر شام کو ۲ قرص ۱۰ اوجامی ۱۰ فائدہ کی رفتار کو تیز کر سکتے ہیں۔ تازہ ترکاریاں اور تازہ پھل بکثرت استعمال کرنا فائدہ

داغ دھبے

سوال: میرے چہرے پر داغ دھبے بہت ہو گئے ہیں چاہیے کہ ان سے نجات ملے۔



جواب: چہرے کے داغ دھبوں سے آپ کی مراد ہیں۔ چہرے پر اس قسم کے داغ گرمی یا سوج کی تہات سے عورتوں کی یہ شکایت ایام کے بند ہو جانے سے ہوا کرتی ہے۔ اس سلسلے میں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

ہر کیف یہ سیاہ داغ مرد اور عورت دونوں کی خوبصورت کھلا چلیں ہیں۔ آپ کو سب سے پہلے مضم کی اصلاح کرنی چاہیے لیے غذا کے بعد دونوں وقت جوارش جالینوس چھے ماشے دھوپ میں چلنے پھرنے سے ہر ہیز کیجیے۔ سہاگہ چھے ماشے پیسکر عرق گلاب میں ملا کر رات کو منہ پر لیے۔ صبح منہ دھو کر مسند جھا عرق لیموں میں ملا کر چہرے پر لیے۔

جگر کی اصلاح بھی ضروری ہے۔ اس کے لیے چرائے کو گرم پانی میں بگودیں، صبح چھان کر پی لیں یا صرٹ حصہ نیم گرم پانی میں ملا کر رات کو پی لیا کیجیے۔

آجائے میں اور بعض اوقات ایسے حادثات ہلاکت کا باعث ہوتے ہیں۔ اخباروں میں پمپ دار اسٹود کے پھٹنے کے حادثات کا ذکر اکثر کیا جاتا ہے مگر پھر بھی اس کا بے احتیاط استعمال ترک نہیں کیا جا رہا ہے۔ چرخ دار اسٹود تیز زیادہ بے خطر کریلا

سوال: کرلیے کے فائدے بتائیے؟



جواب: کرلیے اپنے مزاج کے اعتبار سے گرم و خشک ہو اور بادی بواسیر نیز یرقان کو فائدہ دیتا ہے۔ تازہ کرلیے (ایک عدد) کو پس کر لی لیا جائے تو دو چار دست ہو کر یرقان دور ہو جاتا ہے۔ کچے پھل کے رس کو گرم کر کے گلابا گھٹیا کے لیے فائدہ مند بتایا جاتا ہے۔ اس کے رس میں نمک اور رائی کا سفوف چمک کر پیئے سے تلی گھٹ جاتی ہے۔ جگر کے بڑھنے کی صورت میں کرلیے کے رس انڈین کے سفوف کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے؛ کچے کرلیے کو کوٹ چھان کر پیئے سے پیٹ کے کیرٹے خارج ہو جاتے ہیں اور گردے نیز مثانے کی پتھری بھی ٹوٹ کر نکل جاتی ہے کرلیے پر تازہ ترین تحقیقات کے بعد اس سے ایک جز نکالا گیا ہے کہ جو دنیا بھر میں منکری کے لیے بے حد مفید ہے۔ کرلیے پر یہ کیمیائی تحقیقات ہمارے ملک کی اکثر لیبرریوں میں ہو رہی ہیں اور دنیا بھر کے لیے اس کے نتائج بہت اشدافزائیں۔

ٹانگ کا درد

سوال: میری ٹانگ میں کو لہجے سے ٹخنے تک بڑا شدید درد ہے۔ اس کا کیا کرنا چاہیے؟



جواب: آپ کو عرق النساء (سیانیکا) کی شکایت معلوم ہوتی ہے۔ عام طور پر اسے ننگوی کا درد بھی کہتے ہیں۔ وجہ المفاصل، نقرس یا آتشک کا زہر اس درد کا خاص سبب، تبخیر اور ٹھنڈی، ٹانگ جگر پر بیٹھے سے بھی ہو جاتا

دُمْدَلِ ذَاتِ یَمْنِ اَوْ شَہَابِ ثاقِبِ انسان کو خلائی سفر میں پتھر اور لوہے کے بادل بھی ملیں گے



کرۂ زمین پر شہابی خاک

جدید برقی آلوں کی مدد سے شہابی تصادم کا اندازہ کیا جاتا ہے اور ان کی توانائی کا پتہ چلتا ہے۔ اس مطالعہ سے شہابی ذروں کی تعداد بھی گنی جاسکتی ہے۔ ان ذروں کی تعداد اتنی بڑی ہے کہ اگر ذرات کا ایک تودہ بنایا جائے تو اس کا وزن بڑے بڑے شہابِ ثاقب کے برابر ہوگا۔ چند برس پہلے خیال تھا کہ ہر سال زمین پر شہابی خاک ایک ہزار ٹن کی مقدار میں پہنچتی ہے مگر اب سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اس کا سالانہ وزن دس کروڑ سے تیس کروڑ ٹن تک ہوتا ہے۔ یہ اندازہ بلند پہاڑوں پر سمند کی تہوں میں اور فضا میں ذرات جمع کر کے کیا گیا ہے۔ اس طرح اس نظریہ کی بھی تحقیق ہوگئی کہ آہستہ آہستہ زمین کا جتنے بڑھ رہا ہے۔

زمین کے گرد شہابی مادے کا جو بادل تیزی سے گردش کر رہا ہے۔ اس کی تخلیق اور ابتداء ابھی تک راز میں ہے۔ ایک خیال یہ ہے کہ برقی مقناطیسی قوتوں نے بیرونی خلا سے یہ مادہ کھینچ لیا ہے۔ سیارگان خلا میں ایک ایک ذرہ برقی قوت کا حامل ہوگا اور جب یہ ذرے زمین کے مقناطیسی دائرے میں پہنچیں گے تو لازمی طور پر ان کا راستہ بدلے گا۔ کہ جو ایسے کیلومیٹر کی بلندی پر ہوا کا ثقل اتارے کہ وہاں شہابی خاک کے ذرے جمع ہونے لگتے ہیں۔ اس طرح انھوں زمین کے گرد بادل کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ راکٹوں پر کئے گئے تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ تو اس بادل میں میگنیشیم، کیشیم اور لوہے کے اجزاء ہیں۔

بین الاقوامی ارضی طبیعیاتی سال کے پروگرام کے تحت ماہروں نے رازدار کی مدد سے شہابِ ثاقب کا مطالعہ کیا تھا۔ ان کی تعداد و عمل میں ہر سال کچھ فرق نظر آیا۔ شہابِ ثاقب کا ایک سلسلہ لبریکہلا تا ہے۔ ۲۲-۲۳ اپریل ۱۹۵۹ء کو اس کے عمل میں یکایک تیزی ہوئی۔ لبریکہلا شہابِ ثاقب کا ایک ٹھنڈا جو سورج کے گرد ایک لمبوترے مدار پر گردش کرتا ہے۔ زمین کے قریب پہنچنے پر اس ٹھنڈے سے بڑی تیز

زمین سے قریب کے خلائی ماحول اور حالات کے مطالعہ سے گزشتہ چند برس میں محققوں کو اور زیادہ دلچسپی پیدا ہوگئی ہے۔ بیرونی خلا میں مصنوعی سیاروں کی پرواز اور اب خلا میں انسان کی پرواز سے اس دلچسپی میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔ روسی ماہرین نے اس میدان میں کائناتی شعاعوں، مقناطیسی مظاہر کی ابکاری اور شہابِ ثاقب وغیرہ کے مطالعے پر اپنی توجہ صرف کی ہے۔

پتھر اور لوہے کا بادل

شہابِ ثاقب کا مادہ پورے شمسی نظام میں پھیلا ہوا ہے۔ مجموعی طور پر اس کی شکل ایک وسیع دھولے بادل کی ہے جس میں پتھر اور لوہے کے بے شمار ذرات موجھتے ہیں۔ ذرات کا یہ بادل سورج کے گرد درجنوں میل فی سیکنڈ کی رفتار سے گردش کر رہا ہے۔ جب شہابی اجسام زمین کے کرۂ ہوا سے ٹکراتے ہیں تو کوی ستراسی میل کی بلندی پر جلکر جسم بھج جاتے ہیں اور ان کی راکھ کو فضا سے گزر کر زمین تک پہنچنے میں کوئی ایک مہینہ لگتا ہے۔ پھر یہ شہابی خاک زمین کی سطح پر پھیل جاتی ہے۔ صرف وہ شہابی اجسام جو نسبتاً بڑے ہوں اور جن کی رفتار نسبتاً کم ہو، خاک کی صورت سے بچے رہتے ہیں اور شہابی پتھر کی صورت میں زمین تک پہنچتے ہیں۔

چند برس پہلے تک شہابِ ثاقب کا مطالعہ صرف انگلیوں یا چھوٹی موٹی دوربینوں سے کیا جاتا تھا اور کمرے سے ان کی تصویر کھینچی جاتی تھی مگر اکتوبر ۱۹۶۴ء کو تاریخ میں پہلی بار سوویت اور برطانوی سائنسدانوں نے ایک نئے شہابی بوجھاڑ کا مطالعہ راکٹ کی مدد سے کیا۔ اب ہر موسم میں اور دن ہو رات راکٹ کی مدد سے شہابِ ثاقب کا مطالعہ عام ہو گیا ہے۔

مصنوعی سیاروں اور آکے پر دار راکٹ وغیرہ کی مدد سے شہابی اجسام مطالعہ براہ راست ہونے لگے اور سائنس کا یہ شعبہ مشاہدہ کی منزل سے لگ کر اب تجربات اور آزمائشی تحقیق کے میدان میں پہنچ گیا ہے۔

شہابی بارش ہوتی ہو، جس کی مدت مختصر ہوتی ہے۔ دوسرے شہابی گچھوں کے بارے میں بھی معلومات اکٹھا ہوئی ہیں۔

زمین کی گردش

شہابیہ ثاقب کے گچھوں کی ساخت سے ان کی ابتدا اور ان کے ارتقا کا مجموعی طور پر اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ شہابیہ ثاقب کے وہ گچھے جو ہمارے ستارے کے قریب ہونے کے وقت شہابی بارش کرتے ہیں نظام شمسی اور ہماری زمین سے بھی کم عمر ہیں۔ یہ گچھے ایک لاکھ برس سے زیادہ عمر کے نہیں اور ہماری زمین تقریباً چار ارب سال سے گردش کر رہی ہے۔ خیال ہو کہ شہابیہ ثاقب کے گچھے نظام شمسی میں عارضی واقعات کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ برابر وجود میں آتے اور ختم ہوتے رہتے ہیں۔

اکثر شہابی اجسام جھنڈ میں شامل ہوتے بغیر الگ اپنے مدار پر گردش کرتے رہتے ہیں۔ وہ کبھی کسی گچھے یا جھنڈ کا حصہ رہے ہوں گے، مگر شمسی تابکاری ستاروں کی کشش یا دوسری کائناتی قوتوں کی وجہ سے وہ اپنے جھنڈ سے الگ ہو گئے۔ ان میں سے کچھ دمدار تارے سے یا کسی ستارے سے ٹوٹ کر الگ ہو گئے ہیں۔

روس میں استالین آباد کی رصد گاہ کے ڈاکٹر ڈومرو ولز اور کینٹ کے پروفیسر سکھیا نسکی نے دمدار تاروں پر ایک نئے رخ سے تحقیقی کام کیا جو اور استالین آباد کا ایک نو عمر سائنس دان مائو چنگ بھی دمدار تاروں پر کام کر رہا ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ جب دمدار تارہ سورج کے قریب سے گزرتا ہے تو اس سے شہابی چٹنے چھوٹتے ہیں اور جب دمدار تارے کا مرکز سورج کے قریب آتا ہے تو وہ ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتا ہے اور اس کی ڈم میں جو گیسیں ہوتی ہیں وہ جل کر روشن ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات دم کی لمبائی ایک کروڑ میل تک پہنچ جاتی ہے اور اس میں اکثر کئی قسم کی روشنی نظر آتی ہے۔ یہ سب تیز رفتاریوں اور مقناطیس عمل کے کارنامے ہیں۔

یہ تمام تحقیقات خلائی جہان میں ہیں بڑی مفید ثابت ہوئی اور خلائی جہان میں شہابیہ ثاقب کی تحقیق کا راند ثابت ہو رہی ہے۔

ایک ہنسا کھیلنا چاق چوہندا در خیال بچہ نل بھر میں ہر ایک کی توجہ اور پیار کا مرکز بن جاتا ہے۔ ناقص غذا اللہ جہان میں کی کمی بچہ سے شہادت اور ماں سے سرستہ جھین لیتی ہے اور بچہ کھلاتے ہوئے پھول کی طرح مدھال ہو جاتا ہے۔ مناسب دیکھ بھال صحیح غذا اور ایک اچھے ٹانگے اتھا بہر بچہ کی صحت ماں کی سکراہٹ اور استقبال کی دولت کا انحصار ہے

ایسی لیتے

سمجھدار نائیں اپنے بچوں کو نونہال بے بی ٹانگہ پلاتی ہیں۔ نونہال بے بی ٹانگہ میں وہ تمام اجزاء پوری طرح موجود ہیں جو بچہ کی جسمانی نشوونما اور سکھتاریوں کے محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہیں۔

نونہال بچوں کی صحت کا محافظ

بھیر رو

مئی ۱۹۶۲ء

ہک در صحت

کراچی

جلد ۳۱ نمبر ۵

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

قدرتی دواؤں کی تحقیقات

دوسرے پنجابال منصوبہ کے تحت حکومت پاکستان نے قدرتی دواؤں کی تحقیقات اور ترقی کے لیے ایک نئی ٹیوٹ کا قیام تجویز کیا ہے جس پر ایک کروڑ چونتیس لاکھ ستانوے ہزار روپے صرف کیے جائیں گے۔ بلاشبہ اس تجویز کے ذریعہ سے حکومت پاکستان نے قومی صحت کے پروگرام میں ایک اہم باب کا اضافہ کیا ہے۔ مدت اس قسم کے تحقیقاتی ادارے کی ضرورت محسوس کی جا رہی تھی۔ ہم صمیم قلب سے اس تجویز کا خیر مقدم کرتے ہیں، اور اسی کے ساتھ توقع کرتے ہیں کہ اس اہم پروگرام کو حقیقت پسندی، وطن دوستی اور پاکستان کے نظریاتی تقاضوں کی بنیاد پر مرتب کیا جائے گا اور اس معلومات سے پورا فائدہ اٹھانے کی بے لوث اور مخلصانہ کوشش کی جائے گی جس کو ہمارے اسلاف نے ہزاروں سال کی مسلسل کوششوں سے جمع کیا ہے اور جس کو ایک نئے بلے پائیاں کہنا مبالغہ نہ ہوگا، لیکن افسوس اب یہ عظیم امدادیہ صدائقار ذخیرہ جس کو ہمارے اسلاف نے انتہائی جانفشانی اور دیدہ وری کے ساتھ جمع کیا تھا، مغرب زدہ افراد کی بے بصیرت، ہر میت خوردہ اور تقلیدی ذہنیت کے زیر اثر ایک چٹن کا سد قرار دیا جا چکا ہے۔ اس انمول اور مقدس ورثہ کی ناقدری ہر ہالے ہرگز یہ اسلاف کی رحمتیں ہم سے جس قدر آرزوہ ہوں کم ہوتی۔

انسانی زندگی میں دواؤں کی اہمیت خاص حالات میں آب و ہوا سے بھی بڑھ جاتی ہے اور اس عہد کی غریبی مصنوعی تہذیب نے اس کی اہمیت میں بہت زیادہ اضافہ کر دیا ہے لیکن بدقسمتی سے پاکستان میں ابھی تک دوا کے مسئلے پر قومی نقطہ نگاہ سے کوئی توجہ نہیں کی گئی تھی۔ قدرتی دواؤں کا مسئلہ مقامی سرزمین اور ثقافت سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ قدرتی دواؤں کے مسئلے پر زمین کی نوعیت، ملک کی آب و ہوا، باشندوں کے خراج دعاؤں اور طبی تہذیب اور رجحانات سے بے نیاز ہو کر غور نہیں کیا جاسکتا۔

مسئلہ چونکہ قدرتی دواؤں کا اس لیے اس پر قدرت ہی کے تقاضوں کے نقطہ نظر سے دیکھے کی ضرورت ہے۔ قدرتی اشیاء اور صنعت ایک دوسرے کی ضد ہیں لیکن چونکہ انسان حیوانات کی طرح صنعت سے قطعاً بے نیاز ہو کر اپنی ضرورتوں کو پورا نہیں کر سکتا اس لیے دواؤں میں بھی صنعت کو بالکل نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ باہر ہم صنعت کی قربان گاہ پر قدرت کو بھینٹ چڑھا دینا بھی ہرگز صحت مندانہ نظریہ قرار نہیں دیا جاسکتا۔ انسان اپنی کمیاب گری کی مدد سے عناصر کو جوہروں سے تیار نہیں کر سکتا۔ ایک عنصر کو دوسرے عنصر میں مصنوعی طور پر تبدیل کرنا ممکن نہیں ہوا اور عناصر کو ہم کمیاب گری سے تیار نہیں کر سکتے۔ اسی صورت سے ہم اپنی کمیاب دواؤں سے جسم کے کمیاب قیام میں کوئی قدرتی اور صحت مند تغیر پیدا نہیں کر سکتے جسم کے نظام کو فطرت کے اصول ہی پر چلنے دینا صحت کے قیام اور ازالہ امراض کے لیے نہایت ضروری بلکہ لازمی ہے۔ اس لیے کوشش یہ ہونی چاہیے کہ دواؤں پر کم سے کم مصنوعی کارگزاری کو عمل میں لایا جائے۔ غذائے معالجے میں تو یہ نکتہ بڑی حد تک اہل مغرب کی سمجھ میں آگیا ہے لیکن دواؤں کے معالجے میں وہ اس کلیہ کے پوری طرح قابل نہیں مہلوم

- ۱ قدرتی دواؤں کی تحقیقات
- ۲ ڈاکٹر قدرت خدا (شخصیت)
- ۳ حکیم الملک گیلانی پرنسپل لکھنؤ یونیورسٹی
- ۴ وہ باب جس کو اکثر آدمی اپنی صحت کے متعلق نہیں جانتے
- ۵ مزادہ نشاء دارغذا... کیلاڈ کارڈیل
- ۶ کیا تم انسانی فطرت کا صحیح اندازہ کر سکتے ہو؟ علامہ رفیعی
- ۷ بچوں سے بڑا ذکر کرنے میں حیرت ندر سے کام لیجیے
- ۸ معالجے کے بال بچے (افسانہ) جینٹ کرن
- ۹ حبسات کا ایک معرکہ
- ۱۰ آغا شرف فضل حق قریشی
- ۱۱ خلل اعصاب علی ناہر زیدی
- ۱۲ جسی ہارمونوں کی تباہ کاریاں
- ۱۳ چوبیس درزشوں کا ایک دورہ (اکورس) موسیو اقبال حسین
- ۱۴ آئینہ (افسانہ) علی احمد
- ۱۵ سوال و جواب ادارہ

پالانہ بیار پلے۔ فی ہر پو ۳۰ پیسے۔ دواؤں کے لیے پلے

حکومت پاکستان کے لیے

ہوتے اور کوئی وجہ نہیں کہ دواؤں کو اس کلیہ سے خارج سمجھا جائے!
دوا کا ایک اقتصادی پہلو بھی جو تخمینہ لگایا گیا ہو کہ ایک سو چالیس ملین
روپے (ایک ملین برابر سو لاکھ) سے زیادہ قیمت کی جدید دوائیں اس سال صرف
ہوں گی جس میں پانچ سو سے در آمد کی ہوئی امداد و نون ملک تیار کردہ دواؤں شامل
ہیں۔ اس حساب سے سالانہ کسی ڈیڑھ روپے کی دوا حصہ میں آتی ہو۔ یہ دوائیں بھی
زیادہ تر شہری آبادی کے استعمال میں آتی ہیں۔

نئے منصوبے کے تحت حکومت نے صحتی اور طبی خدمات کے لیے ۳۵ کروڑ
روپے مخصوص کیا ہے جو ڈاکٹروں، نرسوں، اسپتالوں اور حفظ صحت کے تدابیر پر صرف
کیا جائے گا۔ اگر یہ منصوبہ پانچ تین لاکھ روپے کی توسیع کے تحت کام میں آئے گا
کہ اندر ایک شخص کے لیے نئے بارہ روپے کی دوا سے کام چل سکے گا؟ یہاں سے یہ
بات بھی واضح ہوتی ہو کہ ہمارے ملک میں دیسی دواؤں کا استعمال کس قدر زیادہ ہو
خصوصاً ایسی حالت میں جبکہ جدید دواؤں کا بہت بڑا حصہ امیروں کے صرف میں
آجاتا ہو۔ ظاہر ہے کہ طبی امداد کے وسیع تر نظام میں دیسی ادویہ کے استعمال کے
سوا چارہ کار نہیں رہتا اس ساری کارروائی کے معنی طب جدید سے تعلق رکھنے
والوں کی مالی امداد کے سوا اور کیا ہو سکتے ہیں۔

کیمیائی صنعت سے جدید دواؤں کے جو بنیادی اجزاء تیار کیے جاتے ہیں
قرن ہا قرن تک ہمارے ملک میں ان کے تیار ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔
اس کا حل صرف یہ ہی ہو کہ دیسی نظام ہائے طب کو ترقی دی جائے اور خصوصیت

سے ان طبوں کو جن کا مدار قدرتی دواؤں پر ہے۔

قدرتی دواؤں کے ریسرچ کے پروگرام میں زیادہ تر مقامی نباتات کی
تحلیل، اجزاء مؤثرہ کی تخریک اور ان کی تعیین اور دوا سازی پر زور دیا گیا ہو
ہیں اس نوع کی تحقیق سے کوئی بحث نہیں یہ اپنی جگہ پر ضروری ہو سکتی ہے
لیکن محی میدان میں ہماری فوری ضرورت یہ ہو کہ قدیم دواؤں کو جدید ضوں
کے سانچے میں ڈھالا جائے اور اس کے ساتھ اگر اس چیز کو بھی پیش نظر رکھا جائے
کہ ان کو ضرورت سے زیادہ کیمیائی کو کام میں نہ لایا گیا ہو تو یہ طریقہ کار بھی
نقطہ نظر سے مفید تر ہونے کے علاوہ سہل تر بھی ہوگا اور ہم قلیل ترین مدت میں
ضرورت کی دواؤں کی تیاری کا اہتمام کر سکیں گے۔

جدید دواؤں کی تیاری سے زیادہ اہم یہ بات ہو کہ جن دیسی دواؤں کی مدد
مسلم ہر ان کو قبول کر کے سرکاری طور پر رائج کر دیا جائے۔ اس چھان بین کے لیے
بہت کم وقت درکار ہوگا۔ ظاہر ہو کہ اس کام کے لیے اہلکار کا تعاون ناگزیر ہوگا
کمیٹی میں ماہرین نباتیات کیمیاسازوں کے ساتھ دیسی طبوں کے مکتبے تعلیم
والوں کی شمولیت بھی لازمی ہو ورنہ طویل عرصے تک اسٹیٹ ٹیوٹ کی کارگزاری چند
علمی نوعیت کے مقالوں اور چند دواؤں کے اجزائے مؤثرہ کی دریافت سے گزرے گا
بڑھ سکے گی اور مستقبل قریب میں یہ ادارہ کوئی ٹھوس اور محسوس امداد نہیں
پہنچ سکے گا اور پوری قوم کی صحت کی دردناک حالت جو اس وقت تک رہی ہے
تک اس کا کامیابی کے ساتھ تدارک نہیں کر سکیں گے۔

صدوری

سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھپھڑے (نگس) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں۔ پھپھڑوں کی ذرا سی خرابی بھی
سانس کے سارے نظام کو درہم برہم کر ڈالتی ہے۔ کبھی کبھی پھپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی حوائی نالیوں میں غیر معمولی
یا آرم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہے جو دق و سل کی جڑ ہے۔ پھپھڑوں کی خرابی اور پرانی و شدید کھانسی

صدوری

سبب بہتر اور بڑھتی از مودہ کا دوا ہے۔ پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو صدوری سے بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے
”صدوری“ کیلیم سے مرکب ہے اور اس میں دوسرے مستحکم اجزاء بھی ہیں۔ اس لیے اسے پھپھڑوں کی کمزوری میں
پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو صدوری استعمال کریں تو بخیر
ہے۔ دق و سل کے مریض جن کو کیلیم کی ضرورت ہے صدوری ان کے لیے بہترین مرکب ہے

ڈاکٹر محمد قدرتِ خدا

محمد قدرتِ خدا اسکول اور کالج میں ہمیشہ امتیازی درجوں میں کامیاب رہے ہیں اور بہ امتیاز بھی انہی کا ہے کہ وہ اپنے کلکتہ یونیورسٹی کے امتحان میں کیمسٹری میں "فرسٹ کلاس فرسٹ" رہے۔ پھر وہ حکومتِ بنگال کی طرف سے لندن کے امپریل کالج آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی جہاں سے ۱۹۳۹ء میں انہوں نے ڈی۔ آئی۔ سی اور ڈی۔ ایس۔ سی کی ڈگریاں لیں۔ لندن سے واپس آکر ڈاکٹر محمد قدرتِ خدا صاحب پریزیڈنٹ ریسرچ کے کام میں مہنگم رہے اور اسی کالج سے ان کو بی۔ آر۔ ایس کا امتیاز اور کلکتہ یونیورسٹی سے طلحہ کی تمغہ ملا۔ برصغیر پاک و ہند میں ڈاکٹر محمد مسلم ہیں جن کو یہ امتیاز حاصل ہے۔

۱۹۴۱ء میں پریزیڈنسی کالج میں کیمسٹری کے پروفیسر مقرر ہوئے اور ۱۹۴۶ء میں شعبہ کیمیا کے صدر بن گئے۔ وہ کلکتہ یونیورسٹی کے "فیلو" بھی ہوئے اور کے سنڈ کیٹ کے رکن بھی بنے اور ترقی کر کے اس کالج کے پرنسپل ہو گئے۔ آزادی کے بعد مشرقی پاکستان میں وہ پہلے خاڑکھٹاؤٹ پبلک انڈسٹریز اور ساتھ ہی ڈھاکہ یونیورسٹی کی مجلسِ عاملہ کے رکن بنے۔

کچھ ہی پاکستان کے نامزدہ کی حیثیت سے ۱۹۴۹ء اور ۱۹۵۱ء میں متریک ہوئے اور ۱۹۴۹ء میں ڈاکٹر صاحب حکومتِ پاکستان کی وزارتِ مامور سائنس مقرر ہوئے اور تین سال تک اس عہدے پر فائز رہے اور اس حیثیت میں مختلف کامن ویلتھ کانفرنسوں میں شرکت کرتے رہے اور اس طرح اسی ذیل میں گئے۔

محمد قدرتِ خدا اسی اس سادہ عادات کی وجہ سے بجا طور پر سختی کے ملک کی سائنسی اور صنعتی مہمات میں وہ متریک ہوں۔ چنانچہ ۱۹۵۵ء کاؤنسل آف سائنٹفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی مشرقی علاقائی لیوٹریز کا ان کو ڈائریکٹر بنا دیا گیا، جہاں وہ ہندو متریک عمل ہیں۔ ستان کی قدرتی پیداوار کے جائزے اور ان پر تحقیق کی نگہداشت کر رہے ہیں۔ اس میدان میں دوائی اہمیت کی چیزیں بھی ہیں۔ لڑ محمد قدرتِ خدا ان سوسائٹیوں کے "فیلو" اور رکن ہیں۔

۱۔ کیمیکل سوسائٹی
۲۔ سوسائٹی آف کیمیکل انڈسٹریز - لندن
۳۔ انڈین کیمیکل سوسائٹی
۴۔ کیمیکل سوسائٹی - امریکا

۵۔ پاکستان ایکڈمی آف سائنس

محمد قدرتِ خدا کچھ سائنسی کارنامے بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ ۱۹۶۴ء میں "کیتوسائیکول ٹنڈو مارن" پر انہوں نے ام کیا ہے، اس کی وجہ سے پرانے طریق فکر میں تبدیلی پیدا ہوئی۔ پھر غالباً یہ پہلی شخصیت ہیں جنہوں نے "سٹین لیس مونو کس" (Stainless Monocyclic Ring) کی موجودگی کے ذیل میں تجویزات پیش کیے، علاوہ "اسٹیریو میٹرک کیمفورک ایڈ الیٹرس" کی کیمیا میں ان کے خیالات بڑی اہمیت کے مالک ہیں اور بسٹ کیمیا پر ان کے تجویزات اور گینک کیمسٹری کی تصانیف کتابوں میں جگہ پانچے ہیں۔
محمد قدرتِ خدا نے جرنل سائنس اور کیمسٹری پر کئی کتابیں بھی لکھی ہیں اور تحقیقاتی مقالے بھی پیش کیے ہیں جو ملکی رسائل میں چھپے ہیں۔



(شجرہ دانش - ورق ۳۹۸ ب بخط مؤلف)

ہوتے تھے۔

آگے اس کی تفصیل لکھی ہے :

ایک روز حسب معمول درس حاصل کرنے کے لیے شیخ بہار الدین محمد کی مجلس میں حاضر ہوا۔ اس دن فضلا و شعراء روزانہ سے کہیں بڑھ کر تھے۔ پیر و مرشد کا دل درس دینے پر آمادہ نہ تھا، بلکہ رجحان طبع زیادہ تر علماء و شعرا کے کلام کو نقل کرنے کی طرف تھا۔ زبان مبارک سے ہر قسم کے علم و فن کی ترجمانی ہوتی رہی، جس سے اہل مجلس کو درسی کتابوں سے بڑھ کر فیض یاب ہونے کا موقع ملا۔ نہایت دل چسپ انداز میں لطائف و نکات بیان ہوتے رہے، جن سے پیر و جوان سب ہی محظوظ ہوئے۔ مزے کی حکایات اور پندیر اشعار سے حاضرین کو دست کر دیا۔ اثنائے بیان میں شیخ نے فرمایا کہ شاہ جنت مسکن شاہ طبہا سپک کے عہد میں قزوین میں شعرا و علماء کے دربار میں بحث چلی کہ آیا یہ شعر خوب کہا گیا ہے ؟

پس از مدون من تا بوقت من در گوشہ مسجد
یا قاضی تو رکایہ شعرا جملہ ہے

گجورستان گزراں سپارید از پس مرود
مسلمانے مباد از پہلوئے من در عذاب اند

حاضرین میں سے ایک نے پوچھا، حضرت! اس باسے میں آپ کا کیا خیال ہے؟ شیخ نے فرمایا: "بہر ایں ہمد را در کار آتش گاہ گراں کن" نے میرے دل کو بہت متاثر کیا ہے۔ راقم حروف اور دوسرے حاضرین "مسلمانے مباد از پہلوئے من در عذاب اند" سے بہت متاثر ہوئے۔ وللناس فیما یعشقتون مذ اھب۔

یہ واقعہ علامہ کا ہے، جسے مؤلف نے اپنی یادداشت میں لکھ دیا تھا۔ تحریر فرما کر
اس بات پر سخت ہزار و ہجده بود، پھر اس کو ہفتہ میں ترتیب کتاب کے وقت رقم کر دیا گیا۔ و در ہزار و پنجاہ مرقوم گشت :

(شجرہ دانش - ورق ۳۹۸ ب و ابواب)

پیش نظر مضمون قطب شاہی دور کے چھٹے حکمران سلطان عبداللہ قطب شاہ کے ایک نامور اور فاضل طبیب حکیم الملک گیلانی کے کچھ حالات اور ان کے طبی کاناموں پر مشتمل ہے اور یہ قطب شاہی دور کے طبیب کے سلسلہ کی آخری کڑی ہے۔ ان کے حالات ایک جانب تک کسی تذکرہ میں نہیں ملے۔ سارا مواد ان کی تصانیف "مجموعہ ملک" اور "شجرہ دانش" سے ماخوذ ہے، جو آثار باقیہ کے طور پر خطوطات کی شکل بحالت اصل محفوظ ہیں۔

نظام الدین احمد نام، حکیم الملک خطاب، جائے پیدائش ایران کا شاداب ریم خیر خطہ گیلان ہے، اسی لیے گیلانی سے منسوب ہیں۔ سن ۹۹۷ھ تاریخ ولادت ہو۔ تیس صفوی تاجدار ایران کے علم پرورد میں پروان چڑھے۔

دانشور زبان میر محمد باقر داماد و محمد العصر شیخ بہار الدین محمد جیسے اساتذہ کی شے سے فیض یاب ہوئے اور ان سے اس عہد کے مروجہ علوم و فنون کی تفصیل کی۔ ان کے واقعات سے اس دور کی علمی مغللوں کا رنگ اور نگار و سخن کا ڈھنگ معلوم ہوتا ہے۔ الملک اپنی کتاب شجرہ دانش میں "بعض اخبار از وقائع روزگار" کے عنوان کے تحت لکھتے ہیں :

"چنین گوید راقم حروف نظام الدین احمد گیلانی در عہد جوانی و ایام تحصیل علوم دین دولت شاہ عباس در اصفہان عجب مجمع علماء و فضلا و اہل طبع و دانش بود و اکثر ات صحبت علم و شعر بغیر از صحبت درس مقرر روئے داد و از ان پیش از فوائد درس رہا و غیر و خاطر بامی شد :

ترجمہ : راقم حروف نظام الدین احمد گیلانی اس طرح رقم طراز ہے کہ میر محمد جوانی اور تحصیل علم کے دن تھے۔ شاہ عباس کی حکومت تھی۔ اس عہد میں اصفہان میں اور فضلا و دانشوروں اور دانشوروں کا عجب جگہ تھا۔ اکثر اوقات مقررہ درس کے لاشعرو سخن کی محفل بھی گرم ہوا یا کرتی تھی، جس سے درس سے بڑھ کر فائدہ حاصل

میں آمد اور دربار سے تعلقات

ت کی تحقیق نہ ہو سکی کہ مکیم الملک نے اپنے وطن گیلان سے ہندوستان رت کی، سب سے پہلے کس کے دیار میں قلعہ پیدا کیا، البتہ ان کے خود قوت پلٹا ہے کہ سب سے پہلے میں شاہان مغلیہ اکبر، جہانگیر اور شاہ جہاں کے عہد کے بابت خان خانان سے وابستہ ہوئے۔ چنانچہ ذیل کا واقعہ جو انھیں کی ہے، مہابت خاں اور اس کے بیٹے خان زماں کے تعلقات کو آشکارا

میں ایک روز دہلی میں مہابت خاں خانان فضلہ و شعر کے ساتھ حکایت بیان کی کہ شہنشاہ اکبر کے زمانہ میں نکتہ مدوں، شعر فہموں کے درمیان بحث رہی کہ ان دو شعروں میں سے کون سا شعر بہتر ؟

ن تو ہر سوزناوہ اندر تیغ ترا گر کہ بجی آب دادہ اند

ہوئے کشمکش گندہ کہ اس آسودگان را باز بے آرام خواہی کرد
ان زماں شاعرانہ خیال اور سخن فہم بھی مجلس میں تھا، بولا استحکام شعری و بے ہے اور نزاکت معنی کے اعتبار سے دوسرا شعر موزوں، غرض کہ دونوں اس واقعہ کو نقل کرنے کے بعد مرتکف نے لکھا ہے :
ذکر آنکہ لثرت دیک معانی و لذت صحبت با علماء و اہل معانی اجل و
لج خیرا، چنانچہ پوچھو لیاں منسوب بامیر کل امیر مذکور است کہ "یقولون
إنما مجالس العلماء والله أعلم، یقولون ان الجمل
تہ المجالس والله اقصیٰ"

نی نکات و لطائف کو بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ معانی مطاب
اکی صحبت سے جولنت حاصل ہوتی ہے وہ ساری لذتوں سے
ت علیٰ کرم اللہ وجہہ کا قول ہے۔ کہتے ہیں کہ علم میں بے شک لذت ہے،
زنت تو علم کی صحبت سے ہے۔ کہتے ہیں کہ جہالت بلاشبہ بری چیز ہے،
ن کی صحبت ہے۔ (شجرۃ دانش - ورق ۳۹۸ ب)
اگر اسی کا ایک واقعہ لکھا ہے :

میں سلطان الشاہ حضرت نظام الدین اولیاء کے احاطہ میں
استہ کی تھی۔ ساز و آہنگ، طبلہ و چنگ کا بازار گرم تھا جب محل

گرم ہوئی اور صوفیوں کو وجد و حال آئے لگا تو مہابت خاں اور تمام ائمہ اور ان کے مائتہ
بر واد حسب معمول اُن کو کھڑے ہوئے۔ یہ فقیر دو شعر فہم اور سخن سنج اشخاص کے ساتھ امیر خسرو
کی قبر کے پہلو میں بیٹھا ہوا تھا۔ قوالوں نے امیر خسرو کی غزل کے اس بیت کو گانا شروع کیا کہ
ہر دو عالم قیمت خود گفتہ نرغ بالا کن کہ ارذانی ہنوز
تو ساز کی آواز اور طبلہ کی تعاب میں بلا کی گری پیدا ہوئی۔ مکرر یہ شعر ساز و آواز کی لہروں پر
رداں ہوا تو میرے قلب میں حرارت کی زود زد نے لگی، دل کی دھڑکنیں تیز ہو گئیں اور
بلے ساختہ میری زبان سے یہ شعر نکلا کہ

گرچہ عالم منہم سر خود کردخ پروردہ بالا کن کہ پنہانی ہنوز
سننے والوں کو بڑی حیرت ہوئی کہنے لگے۔ اتیرے بہتر کہہ دیا گفت و شنید کا سلسلہ دلا
ہوا۔ ہر ایک کی زبان پر یہ شعر چڑھ گیا۔ فقیر کے دل میں غلش سی ہونے لگی کہیں ایسا تو
نہیں کہ امیر خسرو نے پنہاں کا قافیہ باندھ کر اسی مطلب کو ادا کر دیا ہو۔ بعض لوگوں کو شبہ
ہو رہا تھا کہ میں نے یہ خیال وہیں سے اخذ کیا ہے۔ جب میں نے غزل و بھی تو امیر نے
اس کو اس طرح ظاہر کیا ہے کہ

آشکارا سینہ را بشکافنی پنہاں در سینہ پنہانی ہنوز
مجھے ایک گوند قرار حاصل ہوا اور میں نے محسوس کیا فقیر کا یہ شعر محض امیر خسرو کے فیضان
روح، ادب و وجد و حال کی برکت انعام اور ان کی گرمی قلب کے اثر سے جڑے اُبھرا۔
(شجرۃ دانش - ورق ۳۹۹ الف بخط مؤلف)
ذیل کے واقعہ سے مہابت خاں کے روابط، مذہبی بحث و مباحثہ کے طریقہ
علماء ہند و ایران کے علم و فہم کے انداز اور مؤلف کے عقائد پر روشنی پڑتی ہے، نیز
مؤلف کی تیشہ پسندی کا ثبوت ملتا ہے۔

"میں مستندہ میں شہر دہلی میں مہابت خاں سے وابستہ تھا۔ علیٰ مخفیہ نقد
ہوتی تھیں۔ مہابت خاں پہلے شہر کے علما کو طلب کرتا، پھر نزدیک و دور کے ملکوں کے
دیگر علما و فضلا کو دعوت دیتا۔ ان سب کی مجلسیں آراستہ کرتا اور ان کے سامنے کوئی مسئلہ
پیش کرتا، پھر حکم دیتا کہ حاضرین مجھے اس مسئلہ میں بحث و مناظرہ کریں۔ اکثر اوقات،
بلکہ ہمیشہ میں ہی فتح یاب ہوتا اور انہیں بری طرح شکست دیتا۔ نواب میرے قلب اور
کامرائی کو دیکھ کر خوش ہوتا۔ اکثر علماء عربی زبان، تفسیر اور علم فضل میں کافی درجہ رکھتے تھے،
لیکن وہ سب کے سب تقوا و سادگین اور زہدوں حال تھے۔ میری سفارش پر نواب انھیں
انعام و اکرام سے نوازا کرتا۔ بحث و مباحثہ کا یہ سلسلہ کئی سال تک جاری رہا میں نے
ایک دن نواب سے عرض کیا کہ اس قسم کے زبانی بیع و بیعہ، سوال و جواب البتہ عقل و قال

حکیم الملک کا سیاسی کارنامہ اور مہابت خاں کے تعلقات میں کشیدگی

جو کہ موصوف کے سیاسی تدبیر اور عقلی برتری کو واضح کرتا ہے، نیز اس سے اس بات کا بھی اندازہ ہوتا ہے کہ وہ مہابت خاں کی بساط سیاست کا کس قدر ماہم ہو تھا، سفر و حضر میں دونوں ساتھ رہا کرتے تھے قلعہ دولت آباد کی تسخیر کا مقدمان کی عقل چارہ ساز کی راضی نہ

خسین تدبیر کے چرچے ہونے لگے اور قلعہ کی فتح کا سہرا انھیں کے سر پر ادا جانے لگا۔ مہتاب
خان کے دل میں رشک و حسد کا جذبہ موجزن ہوا۔ اس نے کوسے آباد ہے غریب کو
تھاں کیوں ملک کی عہدت رعایت میں تبدیل ہو گئی۔ اتھام کی آگ دل میں بھول گئی
پہلے تعلقات کا اٹھائے بغیر اس نے حکیم کو ہتھوڑے کے تلب خانہ کو نذر آتش کر دیا۔ جہاں
مہتاب خانہ کے ساتھ ایک اور شخص کا بھی نام ہے۔

مهاجرت خان فی دولت آباد و عمری انہما آخری
جسمی جدی و جوہر قلمی و کان ہذا اجزاء و فتح قلعہ دولت آباد
فتح ابوبیسی و تہ بیری و لما اخذت مغایمہا و اراکینہا و

ایک دن مہابت خاں نے علما پر نظر ڈالی پھر مجھ سے مخاطب ہو کر کہا کہ ہندوستان کے علما ایرانی علما کی نسبت عربی زبان کے ماہر ہوتے ہیں۔ میں نے عرض کیا کہ ہندوستانی علما عربی تو بہت زیادہ پڑھتے ہیں، لیکن سمجھے نہیں یا کم سمجھتے ہیں۔ ایرانی علما کے مقابلہ میں ان کا علم و فہم بھی کم تر درجہ کا ہے۔ مہابت خاں نے اظہارِ تعجب کرتے ہوئے مسکرا دیا۔ انھیں عالموں میں سے ایک نے جواب دیا۔ نواب صاحب! عربی زبان کا علم تو اہل ہند کا عاص فن ہے۔ نواب نے میری طرف دیکھا میں نے کہا۔ بے شک انھوں نے سچ کہا۔ علم و فن کا دھارا تو دراصل سرحد اور ننگال سے بہا۔ ہندوستان کے ذہین

تھی۔ میں نے کہا: امام اعظم، امام محمد الدین رازنی اور امام غزالی ان میں سے۔ ایک حضرت ابو جریح خط قرطابہ رضی اللہ عنہ حضرت عثمانؓ سے ملے جس نے کہا: میں نے امام اعظم سے ملے ہیں۔ میں نے کہا: امام اعظم کی قبر کی طرف جانا میری عادت ہے۔

[illegible]

میں جگ پائی چونکہ ان کا سراپا کتب نذر آتش ہو گیا تھا، اس لیے شاہ نے اُن کے لیے کتب خانہ بنوایا اور ضروری کتابیں فراہم کیں۔ یہ سب واقعات انہی کی زبان میں تھے :

ثم خصصت منه وعزمت الى العراق لملاقات الاحباش والاولاد الذي وقع بيننا الافتراق الا وصلت الى بند رجلى پتقن من بنادر دکن ولما بلغ الى الفلک وقعت بالمبتاهر لان اذهب الى العراق في موسم اخر ثم ارسل الى الملك الكامل السلطان العادل اکرم الملوك الدهر والزمان واعظم سلاطين العصر والد وراي صاحب الدين والعدل والايمان السلطان ابن السلطان بن السلطان خليفة الامن والامان سلطان عبد الله قطب شتاه خلد الله ملكه وسلطانه وافاص على العالمين برونه وعلله واحسانه وطلب بالحضور في کمال الاحراج والميانه حيث لا ينفعه الجواب والمدافعه تاجبت حکمه بالرأى والعين وعزمت السفر بعد يومين وقطعت المناهل الى ان بلغت في حيد راآباد وادرکت ذلك اليوم ملازمة السلطان ووجدت القرب والعزة وصرت بشمول العواطف والعناية حتى جعلنى منظر الانظار ومحرم الاسرار ومحلت الادوار والافطار ففما علم انه لم يكن لى كتابا جعل لى بيت كتاب وجمع الكتب الضرورية فيه (شجره دانش ورق ۳۲ ب د ابعد) ترجمہ: پھر میں نے نہایت خاں سے ٹھٹھا کالایا اور دقت سے بچھڑے ہوئے دوستوں اور بال بچوں کی ملاقات کی غرض سے عراق کا رخ کیا۔ دکن کی بندرگاہ بمبلی پٹن پہنچا سمند میں طغیانی کے باعث جہاز نہ مل سکا۔ دوسرے موسم میں عراق چلنے کا منصوبہ بنامعا۔ اس اثناء میں ملک کامل سلطان عادل خلیفہ دودراں سلطان عبداللہ قطب شاہ کافران ملجی آپہنچا... نہایت احرار و مجاہد کے ساتھ مجھے اپنے دیار میں طلب کیا گیا تھا۔ اس دعوت کو قبول کرنے کے سوا انکار کی کوئی صورت نہ رہی، بطیب خاطر فران پر راضی ہو گیا۔ دو یوم بعد رخت سفر باندھا منظر ملیں طکرتا ہوا حیدرآباد پہنچا اور اسی دن سلطان کی ملازمت میں داخل ہو گیا۔ مجھے عزت و قرب حاصل ہوا۔ شاہانہ الطاف و عنایات کا مرکز بن گیا، یہاں تک کہ بادشاہ نے اپنا منظر نظر محرم مارا اور شیر خاں بنایا۔ جب اُسے علم ہوا کہ میسرے پاس کوئی کتاب نہیں ہے تو میرے لیے کتب خانہ کا انتظام کیا اور اس میں ضروری کتابیں فراہم کر دیں۔

(باقی آئندہ)

لذی شہر الفتح باسمی لان اکامراء والعساكر قاطبته تکلموا بهذا لغریب وتدلیر العجیب باسمی حتی انه قال یوما فی المجلس بسہو انه لو شاہد ملک الدهر وخلیفۃ العصر شاہ جہاں ہذا القلعہ لیعلم انه لم یکن ان یاخذها بالعسکر والعجیل احد ہا لحکیم ن ومنقر

جگہ: یہ کتاب ان کتابوں کے ساتھ نذر آتش ہوئی، جنہیں خان خاناں نہایت محبت سے آباد میں جلا دیا۔ بخدا اس نے میری کتابیں نہیں ملائیں، بلکہ حقیقت میرا جسم و جد و دل کا جوہر جلا دیا۔ گو یا قلعہ دولت آباد کو فتح کرنے کا مجھے یہ صلہ دیا، کیونکہ اللہ نے میری راجس تدریس سے یہ قلعہ فتح کر دیا۔ جب میں نے قلعہ کی کنجیاں حاصل کر کے اس کے حوالہ اور شاہی فوج نے اس عجیب و غریب فتح کو میری شخص تدریس کی بدولت میرے ہی سہ کیا۔ چنانچہ خود نواب نے اپنی مجلس میں بھول چوک کر اپنی زبان سے اس بات کہا۔ کہنے لگا اگر شہنشاہ دودراں شاہ جہاں اس قلعہ کو اپنی آنکھوں سے دیکھ لیتا تو ہم ہوجاتا کہ اسے فوج اور طاقت سے حاصل کرنا ناممکن تھا۔ لیکن حکیم نے اس کو شہرے فتح کر لیا۔ (شجره دانش ورق ۳۲ ب د ابعد)

نہایت خاں اس واقعہ کے دوسرے سال اس دنیا کو چھوڑ کر چل بیا۔ ایک برہمن نے جو اس کا ملازم تھا، اس کی وفات سے تین دن پیشہ تر خواب میں دیکھا کہ نہایت خاں نے ایک ٹیپے انسان کی صورت میں آکر نیروار مار ہلاک کر دیا۔ یہ عجیب خواب اللہ نے ایک غیر مسلم کو دکھلایا۔ (شجره دانش ورق ۳۲ ب د ابعد)

ماثر الامرا میں نہایت خاں کی موت کا سبب مرض بھگندہ راورس کی وفات ۱۱۸۷ھ درج ہے۔ انہیں ایام بھگندہ رکنا سورخا سے ست و دس رفیق اور وشتت کرو، در د جہاں بھری (۱۱۸۷ھ) بسا طرز نگانی در نوریدہ زمانہ آرام گرفت و سپہ سالار رد و تارخ فوت است۔ (ماثر الامرا جلد سوم صفحہ ۱۱۸۷)

باد میں آمد اور دربار سے تعلق

نہایت خاں کی وفات کے بعد حکیم الملک نے اپنے دوستوں اور بال بچوں سے غرض سے عراق کا رخ کیا۔ بمبلی بندر پر پہنچے سمند میں طغیانی کے سبب جہاز ہر سکا اور دوسرے موسم کا انتظار رہا۔ اتنے میں تاجدار دکن سلطان عبداللہ ان آیا۔ اپنے حضور میں آنے کا بہت کچھ اصرار کیا گیا تھا، جسے قبول کیے بغیر بعد رخت سفر باندھا اور ملازم حیدرآباد ہوئے۔ بادشاہ کے مقربان خاص

چل میرے گھوڑے، چل، چل، چل!

ٹوٹی پھوٹی زبان میں اپنی ننھی بچی کی باتیں سن کر ماکہ دل
مسترتوں سے بھر جاتا ہے۔ نونہال ماں اور بچی دونوں
کے لیے زندگی کی مسترتوں کا پیغام لایا ہے۔
نونہال گراں پے مسچر: بچوں کے دانت نکلنے کی تکلیف،
قبض، اچھاڑ، پیچش اور دستوں کو فوراً آرام پہنچاتا ہے۔
نونہال بے بی ٹانگ: بچوں کے لیے ڈانسنوں سے بنا
ہوا بہترین ٹانگ ہے۔ خون کی کمی، ہڈیوں کا نرم اور ٹڑھا
ہو جانا، مسوڑھوں کی سوجن اور زرد زکام سے محفوظ رکھتا ہے۔



بہتر

نونہال

اس کے استعمال سے آپ کا بچہ بھی
تندرست، کھلنڈا اور خوش و خرم رہے گا

فت

صح فط

یاتین کی ایک بھی گولی کھائے بغیر پوری طرح صحت مند رہ سکتے ہو۔

تذہارے لیے نقصان رساں ہیں اور قلوبی بات مفید ہیں۔

انوں کا گچا بن روکا جاسکتا ہے اور اس کا ج ہو سکتا ہے۔

صحت کے لیے کم سے کم ایک مرتبہ روزانہ صحت ضروری ہے۔

اپنے دانتوں کو ہر روز صاف رکھتے رہو تو وہ بوسیدہ اور کم زور نہیں ہوں گے۔

بے قرعے دواؤں سے اچھے نہیں ہو سکتے۔

بے پشوں کے نشوونما کو تمہاری تن و دلاستی لونی تعلق نہیں ہے۔

پنے کوٹھوں کو فرش پر لوٹ لگا کر رکھا جاسکتا ہے۔

مل زندگی اس قدر بیکان خیز ہو گئی ہے کہ دن آدمی پوری طرح سو نہیں سکتے۔

۱۔ تم جیاتین کی ایک بھی گولی کھائے بغیر پوری طرح صحت مند رہ سکتے ہو۔ صحیح اکثر آدمی عموماً جو غذائیں کھاتے ہیں وہ جیاتین سے بھری پری ہوتی ہیں، مگر ان کو زیادہ پکانے سے یا دیر تک گرم رکھنے سے وہ ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس لیے اگر تمہاری غذا کی جیاتین ضائع ہو چکی ہیں تب تو تمہیں جیاتین کی کمی کو جیاتین کی گولیوں سے پورا کرنا پڑے گا۔

لیکن اگر تم حسب ضرورت گوشت، دودھ، اناج، تازہ پھل، ہری ترکاریاں (کچی بھی اور پکی ہوئی بھی) روزانہ کھا رہے ہو تو تم اطمینان کے ساتھ جیاتین کے سارے حروف تہجی کو فراموش کر سکتے ہو۔

جیاتین بے ضرر ہوتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ اگر تمہیں اپنی خوراک میں جیاتین میسر نہیں آرہی ہیں تو وہ تمہارے لیے بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں مگر ان کو یہ غیر ہم امید قائم کر کے نہ کھاؤ کہ وہ تمہارے اندر توانائی پیدا کریں گی۔ اس قسم کی کوئی توقع ان گولیوں سے قائم کرنا فضول ہے۔



باتیں جو اکثر آدمی اپنی صحت کے متعلق نہیں جانتے

شخصیت کو بدل سکتے ہو۔

ہر سوال کا علیحدہ علیحدہ جواب لکھتے ہیں اور اس پر تبصرہ کرتے ہیں، تم نے سوال کیا کہ اگر تمہارے صحت پر پانچ یا اس سے کم سوال صحیح ہیں تو کے متعلق ضرورے کی ضرورت ہے۔ اگر تمہارے سات یا اس سے ہیں تو اس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ تمہیں تن و دلاستی کی قدر و منزلت کا

ہوتی ہے۔

مگر زہریلے مادے کے خمار سے اگر تکررہ بالا علامت کا فضلے کے اخراج کے فوراً ہی بعد دور ہو جانا عجیب سامعہ کے ڈاکٹر اوریز کہتے ہیں "ایک غمور اور بدست آدمی" کی بوتل چھین لیں تو وہ فوراً ہی ہوش مند اور سنجیدہ نہیں ہو میں فضلے کے سرنے سے جو زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں وہ جگر میں پیچھے رہتے ہیں جہاں وہ کیمیائی عمل کے ذریعہ بے ضرر رہتے ہیں۔ قبض کی ناگوار علامتیں ان اضطرابی احوال سے آنتوں کے میکاکی پھیلاؤ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان علامات آنتوں کا پھیلاؤ مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتا ہے۔ اگر تمہیں تیسرے دن اجابت ہوتی ہے اور تم ٹھ لیے ہی ٹھیک ہے۔ اگر تمہیں قبض رہتا ہے یعنی تمہارے ا پیدا ہو گئی ہیں تو غالب خیال یہ ہے کہ وہ غذا کی تبدیلی سے جاتی رہیں گی۔ ملین دو ایس زیادہ استعمال نہ کرو اور کے اجابت ہی نہ ہوگی۔

۵۔ اگر تم اپنے دانتوں کو ہر روز صاف رکھتے رہو تو نہیں ہوں گے۔ غلط ہے۔

یہ خیال بالکل غلط ہے کہ صاف دانت بوسیدہ مینیسٹالونیویرٹی کے چار ہزار طالب علموں کے دانتوں میں ۹۹ دانت بوسیدہ نکلے۔ دس برس بعد اسی پونہ دانتوں کا معائنہ کیا گیا تو ہر گز نہ کے بوسیدہ دانتوں کی گویا صرف دس سال کے عرصے میں نوع امریکی کس ا ہو گیا اور اس عرصہ میں امریکہ کے باشندے خوب زور مانتے رہے۔

حقیقت یہ ہے کہ کوئی اب تک امر سے وا اندر سودا خ کیوں ہو جاتے ہیں امر نہ یہ کوئی جانتا مٹائی کھانے سے تمہیں کچھ ایسڈ بننے والے جراثیم یا دانتوں کی جلاد جڑ کو کھا جاتا ہے۔ برش کرنے سے خوراک کے ذرے جن پر یہ جراثیم پرورش پاتے ہیں

۲۔ ایسڈ تمہارے لیے نقصان رساں ہیں اور قلوئی مرکبات مفید ہیں۔ غلط ہے۔

بعض لوگ ترشوں (ایسڈ) کے بہت خلاف ہیں اور انہیں نقصان مان جاتے ہیں اور قلوئی مرکبات کی ترشوں کے پل باندھتے ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ قلوئی مرکبات مفید ہیں لیکن ایسڈ بھی تمہارے جسم کے لیے کچھ کم اہم نہیں ہیں، مثلاً تمہارا معدہ بہت کافی مقدار میں ایک بہتر تر اور موثر ایسڈ بناتا ہے جس کی اس کو گوشت ہضم کرنے کے لیے ضرورت پڑتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ ترشوں سے کچھ نقصان بھی پہنچتا ہے مثلاً زیادہ ترشے پیدا ہو جائیں تو بدغبی ہو جاتی ہے یا کم ترشے پیدا ہوں تو معدے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ان دونوں صورتوں میں کسی معالج سے مشورہ ضروری ہے، مگر اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ترشے انسان کے لیے بہت اہم ہیں۔

۳۔ انسانوں کا گچا پن روکا جاسکتا ہے اور اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ غلط ہے۔

گچا پن نہ روکا جاسکتا ہے اور نہ اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ قریب قریب سب ملکوں میں اور خاص طور پر امریکہ میں بال اگلنے یا بالوں کو تقویت ہم پہنچانے کے لیے لاکھوں ڈیڑیر بڑا دیا جاتا ہے۔

بال جلد کے چھوٹے چھوٹے غدودوں میں سے نکلتے ہیں۔ جب یہ غدود نیست و نابود ہو جاتے ہیں جیسا کہ گچے پن میں ہوتا ہے تو بال اگلنے کی کوشش ایسی ہی ہے جیسے انگلیاں نہ ہوں اور تم ناخون پڑھنے کی کوشش کرو۔

ان غدودوں کے ضائع ہونے کے دو سبب ہوتے ہیں۔ تواریت اور ہارمون، تواریت کے عنصر کو ختم کرنے کی سوائے خود کشی کے اور کوئی صورت نہیں۔ رہ گیا ہارمون، سواس پر بھی تمہارا بس نہیں چل سکتا، جب تک کہ تم اپنے مردانہ جنسی ہارمون کو خیر یاد رکھنے کے لیے تیار نہ ہو۔

۴۔ مکمل صحت کے لیے کم سے کم ایک مرتبہ ہر روز اجابت ہونا ضروری ہے۔ غلط ہے۔

بے حرکت فضلے کے زہریلے مادے سے ہم ای طرح ڈرتے ہیں جیسے کسی بھوت سے ڈریں۔ سب ہی جانتے ہیں کہ قبض سے مرہیں درد پیدا ہو جاتا ہے اور طبیعت گھٹی گھٹی ہی رہتی ہے اور ہماری زبان پر کانٹے پڑ جاتے ہیں اور اس تسکین کا تجربہ بھی سب ہی کو ہے جو اجابت ہونے اور فضلے کے خارج ہو جانے کے فوراً بعد

لپٹ نہیں ہوتا۔

اک یا برش ضرور کر لیکن برش سے ماتحتی کا بوسیدہ ہونا یا کمزور ہونا
نہیں۔

سے کے قرعے دواؤں سے اچھے نہیں ہو سکتے! — صحیح ہے اگر کبھی
نظر سے تمہاری بھوک تباہ ہوئی ہے اگر کبھی کھانا کھانے کے بعد
غصہ آجائے تو تمہیں پڑھی ہوئی ہے تو تمہیں اس امر کا امانہ ہوگا کہ
مے ہضم کو متاثر کرتے ہیں۔

رے معدے کو بہت سی رگیں بہہ پہنچانی گئی ہیں جو اس کے پٹھوں کی
میں خون کی رسد کو اور معدی ترشوں کی مقدار کو جو وہ افزا کر رہتا
تی ہیں، اس معدی ترش میں ایک قوی ایسڈ اور ایک انزائم ہوتا
ہکتے ہیں۔ یہ دونوں مل کر تمہاری غذا کے پروٹین کو ہضم کرتے ہیں لیکن
ورث سے زیادہ افزا پیدا کرنے لگتا ہے یا بہت تیز افزا پیدا کرتا ہے
خود معدے کے استرس اتنی ہی آسانی سے سودا خ بنا دیتا ہے یعنی
یک گوشت کی بوٹی کو ہضم کر لے۔

ات اور ناکامیاں وغیرہ عروق ہاضمہ کے افزائیں اعضاء کو دیتی ہیں۔
مان یا محبت میں ناکامی ممکن ہے صحیح معنی میں تمہارا دل نہ ٹوڑ سکے،
سے معدے میں سودا خ ضرور کر سکتی ہے۔

دس غذاؤں اور قلوئی مرکبات سے کچھ مدد ضرور مل سکتی ہے مگر وہ
روز نہیں کر سکتیں مستقل علاج مروت جذباتی الجھنیں دور کرنے
ھیلا کرنے اور آرام دینے سے ہو سکتا ہے۔

سے پٹھوں کے نشوونما کو تمہاری تن ورستی سے کوئی تعلق نہیں ہے
ج۔

کی کاٹھی زیادہ تر وارث کا مسئلہ ہے، کتنی ہی ورزش کیوں نہ کر جسم
یاری بناوٹ کا نقشہ نہیں بدل سکتا۔

سے پٹھوں کی جسامت تمہاری روزمرہ کی ضروریات کے معمول کے
ہے۔ اس میں شک نہیں کہ ورزش سے ایک حد تک تمہارے
دنا ہو سکتی ہے لیکن ورزش کے کسی ایسے پروگرام کو شروع کرنے سے
یا بھی طرح غور کر لو کہ اسے جاری کرنے کے بعد پھر عموماً بڑے بھٹانا
اس حیرت سرگرمی کو روک دے گا تو پٹھے جو تمہاری ضرورتوں سے

زیادہ بڑے ہونگے ہیں مگر مایوس گے، اس سے نقصان پہنچے گا۔ جہاں تک
تن ورستی کا سوال ہے اس کا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے کہ مضبوط پٹھوں والے
آدی نیفٹ الجٹ آدیوں کے مقابل میں زیادہ کامیابی کے ساتھ بیماری کا مقابلہ
کر سکتے ہیں۔

اس امر کی بہت سی شہادتیں موجود ہیں کہ ورزش ادھیڑ عمر یا ادھیڑ
عمر سے زیادہ کے آدی کو نقصان پہنچاتی ہے۔ عام طور پر جو لوگ کم سے کم ورزش
کرتے ہیں وہ زیادہ عمر لاتے ہیں۔ جم کی موٹیا خین سے یہ توقع نہیں رکھ سکتے کہ
جتنا زیادہ تم اسے استعمال کرو گے اتنے ہی زیادہ عرصہ تک وہ کام دیتی رہے گی۔
بہر حال انسانی جسم بھی تو ایک خین ہی ہے۔

۸۔ تم اپنے کوٹھوں کو فرش پر لوٹ لگا کر بٹھا سکتے ہو — غلط ہے۔

یہ مغالطہ اکثر خواتین کے دل میں گھر کیے ہوتے ہے کہ بلین یا برقی آرامی
سے اگر جسم کی کسی حصے کی مارش کی جلتے تو وہاں سے چربی ہٹائی جاسکتی ہے، اشتہاری
کہا میں جو ان آلوں کے ساتھ بھیجی جاتی ہیں یہ نہیں بتاتیں کہ یہ چربی کیوں کر ہٹائی
جائے، وہ چربی دور ہونے کی توضیح اس طرح کرتی ہیں کہ ان آلوں کی مدد سے
چربی کے خلیے ٹوٹ جاتے ہیں اور چربی خون کے بہاؤ کے ساتھ بہ جاتی ہے۔ کسی
آپریشن کے دوران میں سرجن اس امر کا بہت خیال رکھتے ہیں کہ چربی کے خلیے ٹوٹ
نہ جائیں۔ اس لیے کہ وہ جانتے ہیں کہ اگر تیلی چربی خون کے دوران کے ساتھ
دماغ کی خون کی نالیوں میں، یا پھیپھڑوں میں یا اور کسی اندرونی عضو میں پہنچ جائے
تو وہ سخت نقصان پہنچا سکتی ہے، ممکن ہے چربی کا ایک چھوٹا سا قطرہ کسی میں
مزاحمت پیدا کر دے۔ اس کی ڈاٹ کارک کی ڈاٹ سے بھی زیادہ مضبوط
ثابت ہوتی ہے، اس کا نتیجہ فالج یا لقوہ یا موت ہو سکتا ہے۔ اس لیے غذا کا شکر
کو کہ تمہارے چربی گھلانے والے آلے قطا بے کار ہوتے ہیں اور ان سے ہرگز چربی
نہیں گھلتی۔

چربی کی زیادتی کا سبب زیادہ کھانا ہوتا ہے، اس سے زیادہ جتنا تمہارا
جسمانی کام سے مطابقت کے لیے ضروری ہے، اس لیے اگر تمہارا وزن بہت
زیادہ ہے تو اس کو کم کرنے کے لیے ورزش کرو اور خود را کم کرو۔
۹۔ آج کل زندگی اس قدر بچان انگیز ہو گئی ہے کہ لاکھوں آدی پوری
طرح سو نہیں سکتے — صحیح ہے۔

(باقی صفحہ پر)

اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان پر طرح طرح کی ذمہ داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مدد عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانا
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانگ ہے جس میں بھرت وٹامنز، معدنی اجزاء اور جڑی بوٹی
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے



سنکارا
آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانگ

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

چوتھی قسط زیادہ نشاستہ دار غذا ہاضمہ کے خطہ میں جمود اور رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے لیلاڈ کارڈیل

سے بہت پہلے، وسطیٰ ان چیزوں کے کھانے سے محافظ جانی پروٹینی غذائیں کھانے کی رغبت کم ہو جائے گی۔
پروٹین ایک مکمل غذا ہے

آپ عرصہ دراز تک خالص پروٹینی غذا کھا کر زندہ اور قوی رہ سکتے ہیں۔ اس کے برعکس یہ چیز کاربوہائیڈریٹ غذا پر صادق نہیں آتی۔ چنانچہ دوسری مالکیہ جنگ کے دوران ایشیا میں کثیر تعداد جنگی قیدی عارضی قید خانوں میں محض اسی وجہ سے ہلاک ہو گئے کہ انھیں خالص کاربوہائیڈریٹ غذا کھانی پڑتی تھی۔

زیادہ نشاستہ دار کھانے نہ صرف معدہ کو گراں بار کر دیتے ہیں بلکہ قلب پر بھی زیادہ بار ڈالتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بہت سی بیماریوں کا رجحان پیدا کر دیتے ہیں اور آئندہ عمر میں خطرناک امراض کا شکار بنا دیتے ہیں۔

افعال اعضا کی کسی بھی کتاب سے آپ پر یہ روشن ہو گا کہ پروٹین جسم کے اندر زیادہ حرارت اور توانائی پیدا کرتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ یا چربی غذاؤں سے یہ چیز نہیں حاصل ہو سکتی۔

شکریات کی کچھ مقدار تو آپ کو جسم کی غلے سے جو آپ کھاتے ہیں حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً ایک سو قوم کی کلید تلمی غذا تک میں ۱۵ فی صد شکر موجود ہوتی ہے۔

پودے قدرت کے بڑے شکر ساز کارخانے ہیں اور ان کی یہ توانائی بخش شکر حیوانات، پرندوں اور بکری جانوروں میں ان کی غذا کے ذریعہ منتقل ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کافی پروٹین کھاتے ہیں تو پھر آپ کو کاربوہائیڈریٹ زیادہ کھانے کی مطلق ضرورت نہیں رہتی، مگر آپ کو بڑی احتیاط رکھنی چاہیے کہ حد سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ نہ کھائیں۔

گزرشتہ دس سال کے دوران میں خون کے دباؤ کی زیادتی کی شکایتیں... ۲۵۰ فی صد بڑھ گئیں۔ نقص الدم اور دم نامزد و دیہ کی شکایتیں بھی خطہ زناک شرح تک بڑھ گئی ہیں۔

وحشی اقوام میں، جو صرف بغیر چھلکا اناج سے ہونے اناج استعمال کرتے ہیں (جس میں مرکب جیاتین ب کے تمام اجزاء شامل ہوتے ہیں) یہ امراض بالکل پیدہ نہیں۔

قعودی زندگی بسر کرنے والے (گھر میں بیٹھے رہنے والے) بیشتر افراد بہت زیادہ کاربوہائیڈریٹ غذائیں کھایا کرتے ہیں جن میں ۵۰ ٪ وہ نشاستہ دار اور شکر کی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ ایسی غذا صحت مندی سے ہرگز نہیں پسند کر سکتی۔

کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ دار اور شکر کی) غذائیں لذیذ اور



لیکن وہ اصلی طاقت بخش غذائیں نہیں ہیں۔ ان سے ضرر اصل کرتا چاہیے کہ انھیں غذا کا جزو اعظم بنالینا۔ درحقیقت گراں بار نشاستہ دار اور شکر کی غذائیں نہ جوانی قائم، درازی عمر میں مددگار ہوتی ہیں بلکہ وہ زندگی گھٹا دیتی ہیں۔ بہتر نوعی لذت بخش غذاؤں سے ہمیشہ پرہیز ہی کیا جائے اور زبان کی ران نہ کیا جائے۔ بہر حال غذائی غلط کاریاں حد سے زیادہ نہیں

ن اور نشاستہ دار غذائیں کھانے کا صحیح وقت معمولی کھانے کے وقت یا اگر کسی غذائیں کھانا ہی ہیں تو خیر کھائیے، مگر کھانے کے معمولی وقت

بقیہ وہ باتیں جو اکثر آدمی....

اے اگر یوں بدل دیا جائے تو زیادہ معنی ہو گا مگر آج کل زندگی اس قدر دل چسپ ہو گئی ہے کہ لاکھوں آدمی رات کو سونا نہیں چاہتے۔

۱۰۔ تم اپنی شخصیت کو بدل سکتے ہو۔ غلط ہے۔

تہاری شخصیت کا انحصار تہاری تن و مکتبی پر اور جس قسم کا دماغ تہیں
ورڈ میں ملا ہے اور تمہارا جو ماحول تمہارے کہیں میں رہا ہے ان سب چیزوں
پر ہے اور یہ سب چیزیں تمہارے کنٹرول سے باہر ہیں۔ جوانی نکل پٹنے پہنچنے تہا
ذہنی سانچا تیار ہو رہا ہے اور اس کو بہتر بنانے کے لیے کوئی کتاب یا کوئی گوری
کچھ مدد نہیں کر سکتا۔

بکثرت نشاستہ خور افراد جو فی اوندھنی سڑاتیوں کی حساسیت زیادہ رکھتے ہیں، اُن لوگوں کے مقابلہ میں جو کاربوہائیڈریٹ کی رسد صرف قدرتی غذائوں (پھلوں، سبزی، ترکاریوں، دودھ اور سالم اناج کے دانوں) سے حاصل کرتے ہیں اور اپنے کھانوں میں اعلیٰ پروٹینی غذائیں بکثرت استعمال کرتے ہیں۔

قبض، جوع و ارض ہاضمہ کی ایک عام علامت اور ایک عالمگیر شکایت ہے ، بہ کثرت نشاستہ دار غذائیں استعمال کرنے کا راستہ نتیجہ بنتی ہے۔ اسی طرح اتوں میں کثرتِ ریح اور ڈو کاہیں اور آبکائیاں وغیرہ بھی دہ تکلیف دہ مظاہر ہیں جو انہضامی خطہ میں غیر منہضم نشاستوں کی تخمیر سے پیدا ہو جاتے ہیں۔

شاہراہوں پر خطرات سے محفوظ رکھنے کا قاعدہ

ریاست ہائے متحدہ کی نیشنل سیفٹی کونسل "موٹر چلانے والوں کو قانوناً تنبیہ دیتی ہے کہ جب وہ طویل فاصلوں کے سفر پر جائیں تو سفر سے پہلے اردو دربان سفر میں نشاستہ دار غذائیں صرف محدود مقدار میں ہی کھائی جائیں۔"

مگر اس باری کا بوجھل احساس جو دافرنشاستہ دار غنائیں کھانے سے لازماً پیدا ہوتا ہے اور آپ کی دماغی بیداری اور جہان کی چستی پر ضرب کاری لگا کر آپ پر غنودگی طاری کر دیتا ہے، اس وقت تو نہایت ہی خطرناک ہوتا ہے جب کہ آپ موٹر چلانے بیٹھے ہوں۔

تشخیص اور دوراندیشی

مگر اس کی طرف نظر نہ کرنا چاہیے۔ عام شہریت ہے۔ اس کی طرف نظر نہ کرنا چاہیے۔
 برقی سڑک ہے۔ نہ تو گاڑی اور نہ ہی کبھی کبھی
 بیکاروں کی تلاش نہیں کی جاتی۔
 دوا نہ ملے تو کھانا نہ ملے۔ کبھی کبھی تو کھانا نہ ملے۔
 سب کا یہ حال ہے۔ نہ تو کھانا نہ ملے۔ نہ تو کھانا نہ ملے۔
 کھانا نہ ملے۔ نہ تو کھانا نہ ملے۔ نہ تو کھانا نہ ملے۔
 کھانا نہ ملے۔ نہ تو کھانا نہ ملے۔ نہ تو کھانا نہ ملے۔



معمولاً اکثر مژڈر اندر مٹھاؤں، کرک بیٹری، پانی، پھلوں، سموسوں اور
میٹھے مشروبات سے اپنا پیٹ حلق تک بھر لیتا ہے۔ یہ سب نشائہ آمیز چیزیں اسے
شکر کے کنارے پر ہی خراجوں اور چوٹی ڈکانوں کے آڈوں وغیرہ پر آسانی مل
جاتی ہیں اور انہیں کو وہ دوران سفر میں بار بار خراج پانچنا پڑتا ہے اور پھر اسے باقاعدہ
پرڈین کھانے کی ضرورت ہی نہیں معلوم ہوتی۔

اعلیٰ پرروینی عداؤں سے کوئی شخص اپنا پیٹ شاید اس قدر ٹھونس کر نہیں بھر سکتا کہ جس سے گراں باری کا احساس پیدا ہو، کیوں کہ اعلیٰ نشاستہ دار غذاؤں کی بر نسبت پرروینی غذا سے بھوک کی تسکین جلد تر ہو جاتی ہے۔

یاور کیے کر نشاستہ کی لت سے غیر ضروری قبل از وقت بُڑھ چلے گا آغاز
ہو جائے۔ جس سے آپ بے آسانی بچ سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ اعلیٰ پروٹینی غذاؤں
کی مدد سے رکھیں ۵

”مردِ عاقل میں مبارک بندہ ایست“

کیا تم انسانی فطرت کا صحیح اندازہ کر سکتے ہو؟

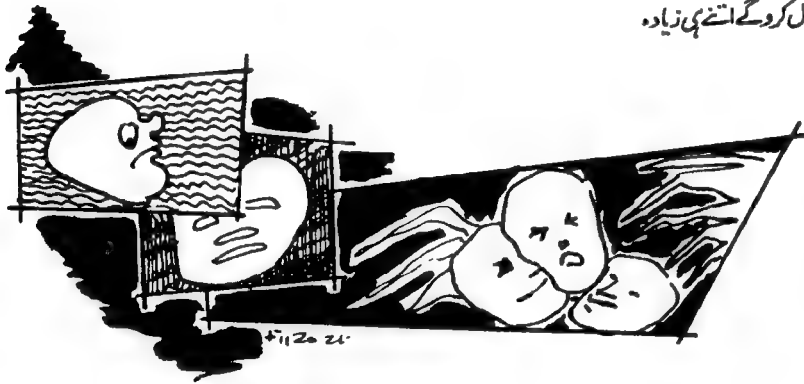
غلط

صحیح

نہیں ہوتی۔

۶۔ جو لوگ تمہاری آنکھوں میں
آنکھیں ڈال کر نہیں دیکھ سکتے
وہ بے ایمان ہوتے ہیں۔

متدرج ذیل خیالات کے متعلق اپنی رائے ظاہر کرو، جس خیال سے تم متفق ہو
اس کے سامنے صحیح لکھ دو اور جس سے متفق نہیں ہو اس کے سامنے غلط لکھ دو۔ ہر خیال
کو ایک سوال سمجھو اور اس کے پانچ نمبر مقرر کر لو اور جتنے نمبر تم نے حاصل کیے ہیں ان
سب کو جوڑ لو۔ اگرچہ تم کم سے کم ۶۰ نمبر حاصل کر لیے ہیں تو تمہارا شمار انسانی فطرت کے
صحیح اندازہ کرنے والوں میں ہو گا، اس سے جتنے زیادہ نمبر حاصل کرو گے اتنے ہی زیادہ
انسانی فطرت کے اچھے اندازہ کرنے والے تسلیم کیے جاؤ گے۔



۱۔ جو لوگ دوسروں پر
جھوٹی باتیں لگاتے ہیں
وہ خود کو غیر محفوظ اور
خطرے میں گھرا ہوا
عسوس کرتے ہیں۔

۲۔ بہت سے لوگ تعجب کا اظہار
اپنی آنکھیں پھاڑ کر کرتے ہیں۔

۳۔ سلیم الطبع آدمی سخت گیر اور بے رحم
آدمیوں کی بر نسبت زیادہ بچہ
سیرت ہوتے ہیں۔

۴۔ خوش طبع آدمی طنز و تمیز سے
والے آدمیوں کی بر نسبت زیادہ
نفاذ اعصاب کے مریض ہوتے
ہیں۔

۵۔ ”جو کچھ تم کہتے ہو وہی کرتے ہو“
اس وصفت سے جتنی ہر دل عزیمت
حاصل ہوتی ہے اتنی اور کسی
ایک امتیازی وصفت سے حامل

۷۔ اضطراب زندہ ماد میں (جیے
خواہ غماز سر کھیلنے لگنا) ذہنی
انتشار ظاہر کرتی ہیں۔

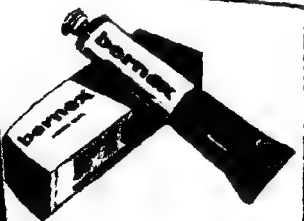
۸۔ کاربائی مخلوق میں خلوص سے
زیادہ خوشامد اور چالپوسی کی قدر
کی جاتی ہے۔

۹۔ کسی شخص کی ہر دل عزیزی میں
اضافہ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس
کے ساتھیوں اور ہم صحبتوں
میں سے خاص طور پر اُسے
چن کر اس کی تعریف کی
جائے۔



فوری اثر اور
مکمل سکون کے لیے
ہمدرد بام کی
تدریجی یافتہ اور
مؤثر شکل

درد سر، نزلہ و زکام، کھانسی، ناک کے بند ہو جانے، سینے کی جکڑن، گلے
کی خرابی، جھبی تکلیف، عرق النساء، نفرس، جھڑوں کے درد، جلنے،
چوٹ لگنے، مچھ آہانے، کپڑوں کے کاٹ کھانے اور روزمرہ کی مختلف
تکلیفوں کو رفع کرنے کے لیے "برنیکس" نفیس اور مؤثر دوا ہے۔
بچوں کے لیے بھی اتنی ہی مفید



برنیکس

درد اور تکلیف میں فوری
سکون پہنچاتی ہے

ہمدرد

ہمدرد (وقف) لیبارٹریز - پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چانگام

۱- بہت سے لوگ تمہارے ٹکڑا
ہوں گے اگر تم ایمان داری کے
ساتھ ان کی غلطیوں کا اندازہ
لگا کر انہیں بتاؤ۔

۱۱- جسم کی بدبو سے جس قدر لوگ
بے زار اور برگشتہ خاطر ہوتے
ہیں اتنے بھدی اور ناخوشگوار
آواز سے نہیں ہوتے۔

۱۲- کج خلقی اور بدتمیزی پر اکثر
لوگوں کو اتنا عقدہ نہیں آتا
جتنا استدلال کی غلطیوں پر
آتا ہے۔

۱۳- اکثر لوگوں کو اپنی دلیل کے صحیح
ثابت کرنے میں جتنی دل چسپی
ہوتی ہے اتنی مسئلہ زیر بحث کو
سجھانے میں نہیں ہوتی۔

۱۴- ماں اپنے بچے کی اہلیت کا
اندازہ جتنی اچھی طرح کر سکتی
ہے اتنی اچھی طرح ایک ماہر
نفسیات نہیں کر سکتا۔

۱۵- اگر کسی کا رخاد میں کوئی عورت
منتظم اعلیٰ ہو تو عورتیں اس کی
ماحتی میں کام کرنا بہ نسبت کسی
مرد منتظم اعلیٰ کی ماحتی میں کام
کرنے کو زیادہ پسند کرتی ہیں۔

۱۶- بچے بہ نسبت جوانوں کے زیادہ
دجملانی ہوتے ہیں۔

جوابات

صحیح: ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۷

غلط: ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۵

والدین کے لیے

منصور علی خاں

بچوں سے برتاؤ کرنے میں حسن تدبیر سے کام لیجیے

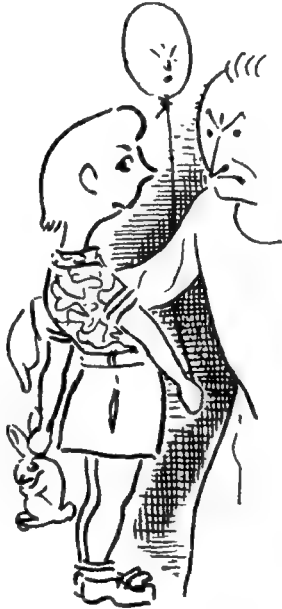
بچے ماں باپ کی نکتہ چینی اور بدسلوکی کے متعلق بڑے حساس ہوتے ہیں، جس طرح نرم الفاظ سے غصہ کا فورہ ہو جائے، اسی طرح والدین کی تسفیت آمیز فحاشی بچوں کو اپنے اطوار درست کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بچوں کو کس طرح عمدگی اور دانش مندی سے پرورش کیا جائے، مندرجہ ذیل مضمون میں اسی بارے میں کچھ عملی مشورے پیش کیے گئے ہیں۔

بچوں کی پرورش کیسے ہونی چاہیے، اس موضوع پر بہت کچھ لکھا جا چکا ہے، مگر افسوس ہے کہ اس سوال کو کافی اہمیت نہیں دی گئی ہے۔ تاہم، اس مشکل سوال کا جواب دینا بھی اس وقت آسان ہو جائے گا، جب آپ ایک باریہ سمجھ لیں کہ "سخت برتاؤ" اور "نرمی" کے درمیان کیا بنیادی فرق ہے۔ والدین کے اندر تھوڑا سا حسن تدبیر بھی ہونا چاہیے۔

فرض کیجیے کہ آپ کی ۱۲ سالہ بچی رشیدہ آئندہ کے سامنے کھڑی ہو کر ایسے ڈھنگ سے اپنے بال کاڑھتی ہے کہ وہ آپ کو پسند نہیں، تو آپ اپنی ناپسندیدگی کا اظہار اس پر نکتہ چینی کر کے کیجیے، بلکہ اس کی بجائے فوراً کہیے "شباباش میری بیٹی کتنی اچھی لگتی ہے! اور اگر تم اپنے بال اس طرح کاڑھو گی تو اور بھی اچھی لگے گی" یہ کہتے ہوئے آپ اسے سنگھار میں کی طرف لے جائیے اور دیکھ لنگھا

س کے ہاتھ میں دے دیجیے تاکہ وہ آپ کی پسند کے مطابق اپنے بال کاڑھے۔ پھر واپس آ کر کہیے "بہت خوب! میری بیٹی رشیدہ تم کتنی اچھی لگتی ہو، تم تو اب بچپانی بھی نہیں جانتیں!" اس کے نتیجے میں آپ کی بچی رشیدہ اپنے بال کاڑھے کا دی طرز اختیار کر لے گی، جو آپ کو پسند ہے۔

اگر ننھی رادھا کو کھانے کی میز پر بیٹھے ہوئے ناگس ہلانے کی عادت ہے تو آپ اس سے اس طرح مت کہیے کہ "ناگس مت ہلاؤ، بری بات ہے!" آپ اس کو یہ بتائیے کہ بیٹھے بیٹھے ناگس ہلانا کیوں بڑا ہے۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو اس کا نتیجہ ہو گا کہ جب آپ کا بچہ اپنے پردوس میں اپنے کسی دوست کے گھر جائے گا اور اپنے میزبان دوست (بچہ) کو یہی حرکت کرتے ہوئے پائے گا تو آپ کے ہی یہ



الفاظ دہرائے گا "اپنی ناگس مت ہلاؤ، بڑی بات ہے!" اس کا دوست اس سے پوچھے گا کہ تمہیں یہ کس نے بتایا تو وہ جواب دے گا "میرا ابا جان" یا "پتا جی نے"

چلے کھانا کھاتے وقت میز کے سامنے بیٹھے ہوئے ناگس ہلانے کا مسئلہ ہو یا میز پر کنپیاں ٹیکنے کی عادت ہو، آپ کو اپنے بچہ کو چھڑکنے اور تنبیہ کرنے کی بجائے ہی کہنا چاہیے کہ "دیکھو یہ رزق ہیں خدا نے دیا ہے، ہیں اس کی قدر کرنی چاہیے"

بعض والدین وقتاً فوقتاً خود اپنے اقوال کی تردید کرتے دہتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ان کی ننھی بچی مانی منہ سے پیلے بناتی ہے تو وہ فوراً کہیں گے "ہائیں! یہ بچکانہ عادت چھوڑ دو!" اسی دم جب ان

کے پردوس کے دو بچے آپس میں لڑتے ہوئے آتے ہیں اور رانی ان سے سوال کرتی ہے "مئی کیا ہوا؟" تو وہ فوراً اسے یہ کہہ کر بھڑک دیتے ہیں کہ "جادو یہاں سے ایچے بڑوں کی باتوں میں دخل نہیں دیا کرتے" اس قسم کا متفاد طرز عمل ننھی بچی کو الجھن میں ڈال دیتا ہے۔ دراصل بچوں کو حتمیہ کی جائے۔ اس میں مطابقت اور یکسانیت ہونی چاہیے۔

بچے بھی یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں آپ کی تنبیہ اور مار پیٹ کا سبب جاننے کا حق حاصل ہے اور یقیناً وہ یہ حق رکھتے ہیں کہ اگر آپ انھیں کسی بات پر سزا لکے طور پر پیٹتے ہیں تو یہ بھی بتائیں کہ انھیں کیوں پیٹا گیا ہے۔ اگر آپ ان کا یہ حق تسلیم

ہیں کرتے تو وہ یہ سوچتے ہیں کہ آپ نے ان پر عیب جایا اور انہیں دھونس دی ہو
درتچوں کا یہ خیال انہیں بد مزاج اور نافرمان بنا دیتا ہے۔

فرض کیجئے کہ آپ کا بچہ جلدیش آپ کے پاس دڑا ہوا آئے ہے اور آپ سے
یہ سوال کرتا ہے کہ ”عمی چھے اور پانچ کتنے ہوتے ہیں“ اور آپ اس وقت کچھ مین رہی ہیں
یا کوئی اور کام کر رہی ہیں، تو آپ اس سے یہ مت کہیے کہ ”جاؤ اپنے باپ سے پوچھو“ یا
”بے وقت، اتنا بھی نہیں جانتا کہچھے اور پانچ کتنے ہوتے ہیں؟“ اس قسم کے جوابات
نہایت غلط ہوتے ہیں۔

بعض والدین اپنے بچوں کو بچنے وقت آپ سے باہر بوجھتے ہیں اور ضرورت
سے زیادہ بے رحم بن جاتے ہیں۔ اس طرز عمل سے بچا جا سکتا ہے، اگر آپ انہوں سے
مارنے کی بجائے بچہ کو فوجی سے پیش۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آپ کا بچہ پڑوس میں کھیل رہا ہے اور آپ کو محسوس ہوتا
ہے کہ وہ کھیلنے میں خوب شور مچا رہا ہے، آپ کو ایسے وقت کیا کرنا چاہیے؟ اسے اندر
بلا کر یہ مت کہیے کہ ”کیا تم خاموشی سے نہیں کھیل سکتے؟“ ”شور کس لیے مچا رہے ہو؟“ یہ
کوئی پارک یا میدان ہے کہ اتنی زور سے چلا رہے ہو؟“ یہ سب بچوں پر جبر کرنے کی
مثالیں ہیں۔ اس سے بھی زیادہ واضح مثال یہ ہے کہ جب آپ بچے کو کھیتے ہیں تو کہتے
ہیں کہ ”خبردار جوا دار نکلی! میں کہتا ہوں کہ آواز بند کر! خاموش رہ“ ان دونوں مواقع
پر آپ بچوں کو اپنے احساسات ظاہر کرنے کی آزادی سے محروم کر دیتے ہیں۔

ایک اچھی ماں اپنے بچے سے اس طرح کہتی ہے۔ ”بیٹا سنو، تمہاری مٹی یہ
چاہتی ہے کہ تم خوش رہو، وہ تمہیں کھیلنے سے منع نہیں کرتی۔ تمہیں معلوم ہے ہمارے پڑوس
میں اور بھی کئی لوگ رہتے ہیں۔ کسی کی مٹی کی طبیعت ٹھیک نہیں ہوگی، کسی کے باپ
کے سر میں درد ہوگا، کسی کی بڑی بہن یا بھائی پڑھ رہا ہوگا اور بیٹا چنچے چلانے سے بیماری
بڑھ جاتی ہے۔

اسی لیے تو تم نے ہر ہسپتال کے پاس یہ لکھا دیکھا ہوگا کہ موٹر والے اپنے ہارن
نہ بجائیں، کیوں کہ اس سے ہسپتال کے مریضوں کو تکلیف پہنچتی ہے۔ تم جہاں کھیلو،
اس بات کو یاد رکھو۔ میں جانتی ہوں کہ تم اسے ضرور یاد رکھو گے۔ اچھا بیٹا جاؤ۔“

غالباً بچوں کی پرورش کے سلسلے میں کامیابی حاصل کرنے کا مختصر ترین راستہ
یہ ہے کہ والدین اپنے آپ کو اپنے بچوں کا ”آقا“ نہ سمجھیں۔ تاہم ان مشوروں کو غلط نہ
سمجھیے۔ آپ سے یہ نہیں کہا جا رہا کہ اپنے بچوں پر سختی نہ کیجیے یا انہیں تنبیہ مت کیجیے۔

مگر آپ جانتے ہیں کہ کتنی کرنے کا مطلب بدسلوکی کرنا نہیں ہے۔

اپنے بچوں میں آپ کو جلدی احساس ذمہ داری پیدا کریں گے، اتنا ہی
بہتر ہوگا اور یہ صحت اسی طرح ہو سکتا ہے کہ آپ ان میں اپنی اہمیت کا احساس پیدا
کریں۔ مثال کے طور پر اگر بچا وٹ کا کام بھرا ہے تو آپ اس بارے میں ان سے
بھی رائے لیجیے۔ یہ پوچھیے کہ کاغذی قندیل کہاں لٹکایا جائے، کتنے غبارے خریدیے
جائیں اور چندنیوں کا رنگ کیسا ہو، وغیرہ۔ اس سے ان میں اپنی اہمیت کا احساس
پیدا ہوگا اور پھر وہ آپ کی اور بھی زیادہ قدر کریں گے۔ یا فرض کیجیے کہ جسم کے ہونے
پھٹ گئے ہیں، یا قائلہ کے جوتوں کی ایڑیاں گھس گئی ہیں تو آپ ان سے اس
طرح مت کہیے کہ ”اگر تمہیں خود خریدنا پڑتا تو تم لوگ اسے زیادہ اقدیاطے رکھتے“

ان باتوں سے آپ اپنے بچوں کا بھلا سادہ مت توڑیے، بلکہ سمجھانا ہی ہے تو اس طرح
کہیے، ”منی“ یا ”بیٹی“، یہ چیزیں بڑی ہنگامی ہیں، اگر تمہارے لیے ہر تین ہینے بعد ایک
جوڑی جوتے خریدنے پڑیں تو تمہاری ای یا آبا جان کے پاس دوسری چیزیں خریدنے
کے لیے پیسے کہاں سے آئیں گے؟ ذرا اقدیاطے کام لینے کی کوشش کرو۔ اگر تم اپنی
چیزوں کی حفاظت کرو گے تو اس طرح تم اپنی ای کی بڑی مدد کرو گے۔ کیا تم اپنی ای
اور آبا جان کی مدد نہیں کرنا چاہتے؟“

بچوں کو ذرا اسی بات پر ڈانٹنا اور جھڑپنا یا پٹینا رہا ہے، جہاں تک ممکن
ہو، اس سے بچنا چاہیے، یاد رکھیے آپ کے بچے جالور اور چولہے نہیں ہیں جنہیں بکرن
میں کام کرنے کے لیے مارا کر ٹینگ دی جا رہی ہو، اگر آپ ان سے صحیح طریقہ پر
بات چیت کریں گے تو کوئی ایسی بات نہیں جو ان کی سمجھ میں نہ آ سکے۔

بڑوں کی طرح بچوں کو بھی اپنے وقار اور عزت کا احساس ہوتا ہے جب
وہ اس وقت قائم رکھنا چاہتے ہیں، جب وہ اپنے دوستوں کے درمیان ہوں۔
پس اگر تم بارش نے کوئی غلطی کی ہے یا وہ شرارت پر آمادہ ہیں تو انہیں ان کے
دوستوں کی موجودگی میں برا بھلا کہ کر ذلیل مت کیجیے، کیوں کہ اس سے ان کی
عزت یلماٹ ہو جائے گی، جو اپنے دوستوں کی نظر میں انہیں حاصل ہے۔ اگر
ایسے موقع پر بھی تنبیہ کرنا ہی ہو تو انہیں چپکے سے اندر بلا لیے اور سمجھا دیجیے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے بڑے ہو کر شائستہ اور مہذب ہوں
اس قسم کے الفاظ استعمال کر کے انہیں تربیت دیجیے جیسے ”اگر تم بڑا مانو، تو
”مجھے بڑا افسوس ہے“ ”تمہیں بڑی تکلیف ہوئی“ وغیرہ۔

اگر رانی اور ملک آپ کے پاس دوڑے ہوئے آئیں اور اپنی بنائی ہوئی
کی فراک آپ کو دکھائیں تو آپ ان سے یہ مت کہیے ”افہر، یہ تو بڑی ٹریڈنگ
رانی“

کا سایہ پڑتا ہے، یا یہ کہجہ کہ یہ تکلیف درم زائدہ دودری کی تھی ہی نہیں، صبح ہوتے ہوتے میری تکلیف بہت کم ہو گئی، معدہ بھی ٹھیک ہو گیا اور کسی ڈاکٹر کو دکھانے کی ضرورت نہیں پڑی اور درم زائدہ دودریہ دستور موجود رہا۔

ڈاکٹر کے گھر میں اگر کوئی مریض ہے تو دس میں سے نو مرتبہ اس کے لیے نسخہ صرف اسپرین اور آرا ہے۔ اگر زیادہ قوی الا فرد کی ضرورت آپڑے تو ڈاکٹر کے گھر میں ایک عجیب دوا خانہ نمونے کی ادویہ کی دراز موجود رہتا ہے۔ دوا سازی کے کارخانے ڈاکٹروں کے پاس طرح طرح کی دواؤں کے نمونے بھیجتے دہتے ہیں اور وہ سب ایک دراز میں بچھ جاتے ہیں۔ اسی دراز سے گھر کے مریضوں کا علاج ہوتا رہتا ہے، مگر بعض دفعہ یہ خاصا اہم مسئلہ بن جاتا ہے کہ ڈاکٹر کے گھروالوں کے لیے یہ ناگزیر ہے کہ وہ اپنی بیماریوں کو دراز والی دواؤں کے مطابق بنائیں۔

میں ایک ڈاکٹر صاحب کو جانتی ہوں جو امراض جلد کے ماہر ہیں۔ ایک دفعہ ان کی نو عمر بیٹی نے ان سے کہا کہ ”میں اپنے مہاسوں کا علاج کئی اہل ڈاکٹر سے کرانا چاہتی ہوں“ جلدی امراض کے ماہر باپ نے پوچھا ”جہاں نزدیک اہل ڈاکٹر کیسا ہوتا ہے؟“ بیٹی نے بے دھڑک جواب دیا ”ایسا ڈاکٹر جو میرے مہاسوں کے لیے ایک نسخہ لکھے گا اور دو کے نمونوں سے علاج نہیں کرے گا۔“

ایک دن میں اپنے یہاں کی نمونوں والی دراز صاف کر رہی تھی اس میں سے ایک بڑی سی بوتل نکلی جس میں سبز رنگریاں بھری ہوئی تھیں، میں نے پاپسے پوچھا ”یہ کیا ہے پاپا؟“ پاپا نے بوتل اپنے ہاتھ میں لی، اس کا لیبل پڑھا وہ بوتل مجھ داپس کر کے بولے ”یہ گولیاں تم کھاؤ، تمہارے لیے مفید ہوں گی؟“ میرا خیال ہے کہ جہاں تک کہ جو کم کی زندگی بسر کرنے کا سوال ہے ڈاکٹر کی لڑکی کا شاید کوئی مقابلہ نہ کر سکے۔ شاید کسی ماہر اعداد و شمار نے اس تک ڈاکٹروں کی اولاد کی شرح اموات مرتب نہیں کی ہے مگر واقعہ یہ ہے کہ آبادی کا یہی وہ حصہ ہے جس میں ابھی تک جنگل کا وہ قانون جاری ہے جسے بقائے اصلح کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر کی اولاد کو زندہ رکھنے کے لیے سخت جان ہونا ضروری ہے۔

یہ ہوتا۔ شہر میں وہائیں پھلتی ہیں۔ ذہریلے جراثیم کا دور دورہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر بنوں کا مائنز کرتے ہیں اور ہزاروں لاکھوں جراثیم سیٹ کر اپنے گھر میں لے آتے۔ شہر میں چلے کوئی مرض کیوں نہ پھیلے وہ ڈاکٹر کے گھر میں ضرور داخل ہوگا۔ لیکن جب ڈاکٹر کے بال بچے بیمار پڑتے ہیں تو لازمی طور سے ”خود علاجی“ لڑکے کا رافقہ کرنا پڑتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا سبب یہی ہے کہ ڈاکٹر کبھی گھر سے موجود ہی نہیں رہتا۔

لیکن اگر ڈاکٹر کے گھر میں کوئی کسی سنگین مرض میں مبتلا ہو جائے تو طبی باری پر ایک لگا بندھا دستور سا ہو گیا ہے کہ جذباتی المیوں کی وجہ سے ڈاکٹر خود اپنے بال بچوں کا علاج نہیں کرتا اور دوسرے ڈاکٹر کے یہاں علاج کے لیے لے سکتے مگر اتنے گونا گونا برداری کے لیے ایسے موقعوں پر نہ بلانے کی سخت کاتیں بھی ہوتی ہیں۔ غرض نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کوئی ڈاکٹر نہیں بلایا جاتا۔

مثلاً مجھے اپنا ہی واقعہ یاد آیا، میں درم زائدہ دودریہ میں مبتلا ہوئی، میں بس بڑے ڈاکٹر کی لڑکی تھی، مجھے جو کچھ کرنا چاہیے تھا وہ میں نے کیا۔ یعنی اپنا خود ہی نوڈل بہت علاج کیا۔ علاج کیا کرتی، خود کو یہ سوج کر قدرت پر چھوڑ دیا کہ صبح ہوتے۔ کچھ بن بڑے کھا کر دوں گی۔ مگر صبح کو تین بجے کے قریب حالت میرے بس سے باہر دگنی اور ہاپا کو گھٹانا ہی پڑا۔ آاں بھی اٹھ بیٹھیں دووں نے آپس میں مشورہ باکر کیا کرنا چاہیے۔ پاپا بولے ”اس کا خیال ٹھیک معلوم ہوتا ہے۔ یہ درم زائدہ دودریہ ہی کی تکلیف ہے۔“ اماں نے کہا ”کیا اسے ابھی اپنا لے جانا ضروری ہے؟“ پاپا نے ”ارے بھئی، اس وقت وہاں لے جانا کیا ہوگا۔ اگر فرداً آپریشن ہو سکتا غیرے بھی جاتے مگر رات کو تین بجے صبح کو جگنا کتنا بڑا ہے؟“ آاں میرے بستر پر ہلک کے بولیں ”تم صبح کے چلے ساتھ بچے تک تکلیف سہ سکوگی، چند گھنٹوں کی بات ہے۔“

میں آخر ڈاکٹر کی بیٹی تھی، سوچنے لگی بھلا آدمی رات کو ڈاکٹر بلانا بھی کوئی ناسیت ہے، میں نے کہا ”آاں میں صحت یہ چاہتی ہوں کہ مجھے کسی طرح نیت نہ جائے، پاپا نے آاں کی طوط ٹکڑم انگیز بوج میں کہا ”تم ذرا پچکاری کی سوئی کھولنے دے پانی میں جراثیم پاک کر لو، میں اس کے مارین کا ایک انجکشن لگا دوں، اس سے تکلیف جاتی رہے گی اور نیند آجائے گی۔“

یہ صورت ایسی تھی کہ میری جان پر بن جانا چاہیے تھی کوئی بھی لڑکی ہوتی اس ایسی حشر مٹتا، مگر میں تو ایک ڈاکٹر کی لڑکی تھی جس پر یہ طور خاص خدا کی رحمت



جنسیات

آج کل دنیا کے تمام ملکوں میں یہ نسبت پہلے زمانہ کے جنسی آزادی بہت زیادہ ہے اور تہذیب و ترقی کے دعووں کے باوجود عصمت فروشی عروج پر ہے۔
مگر حیرت کی بات یہ ہے کہ طوائفوں سے تعلقات پیدا کرنے

جنسیات کا ایک معرہ

راول میں بڑی کثرت سے وہ لوگ ہوتے ہیں جو شادی شدہ ہیں۔ طوائفوں سے تعلقات کرنے پر یہ راز افشا ہوا کہ ان کے گاہکوں میں پچھتر فی صدی وہ لوگ ہیں جو شادی شدہ ہیں اور اپنے بیوی بچوں کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہیں۔ یہ جنسیات کا ایک معرہ ہے۔

طوائفوں میں جانے والے لوگوں کو تین قسموں میں منقسم کیا جاسکتا ہے۔ گاہکے جانے والے، عاداتاً جانے والے اور وہ جنہوں نے طوائفوں میں باخود ریلازم کر لیا ہے اور جو ان سے تعلقات قائم رکھنے کے لیے مجبور ہیں۔

تخمیناً ۵۰-۵۵ فی صدی تک طوائفوں کے گاہکے گاہکے اسے ان کے جانے والے ہوتے ہیں جو پہلی قسم میں داخل ہیں۔ یہ عموماً وہ لوگ ہوتے ہیں جو کاروباری سلسلے سے یا کسی میٹنگ وغیرہ میں شرکت کے لیے گھر سے دور کسی دوسرے شہر جاتے ہیں اپنے شہر میں یہ لوگ بھلے فانس، شریف اور معقول آدمی ہوتے ہیں۔ جب وہ کسی دوسرے شہر میں جاتے ہیں تو بغیر ایک طوائف کی خدمات حاصل کیے اس بیرونی سیاحت کو مکمل سمجھتے ہیں۔

ان میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جو ایک اجنبی شہر میں پہنچ کر بیوی کی چھائی میں کرتے ہیں اور اپنی تنہائی کی کوفت کو طوائف کی خدمات حاصل کر کے دور چھوڑتے ہیں۔

طوائفوں میں عاداتاً جانے والے ان سے مختلف ہوتے ہیں وہ عموماً کسی عورت سے باقی عورتوں سے تعلقات پیدا کر لیتے ہیں اور بعض اوقات تجارتی تعلق نہیں رہتا بلکہ اس میں ذاتی اور نجی تعلقات کا رنگ پیدا ہوتا ہے۔ یہ ایسے لوگ ہوتے ہیں جو صرف جنسی سیری کے خواہش مند نہیں ہوتے مگر رفاقت اور ہم نشینی کے طلب گار بھی ہوتے ہیں۔

اب رہی طوائفوں میں جانے والوں کی تیسری قسم یعنی جنہوں نے طوائفوں سے تعلقات قائم کرنا اپنے اوپر لازم کر لیا اور جو ان کے یہاں جانے کے لیے خود کو مجبور پاتے ہیں سوان کا مسئلہ ذرا پیچیدہ ہے۔ وہ ایسے لوگ ہیں جو کسی طرح طوائفوں سے علیحدہ نہیں رہ سکتے۔ وہ اس کو بڑی حرکت سمجھتے ہیں۔ بار بار بھنگی کے ساتھ ارادہ کرتے ہیں کہ اب ہرگز نہیں جائیں گے، خود سے نفرت کا اظہار کرتے ہیں مگر اس سب کے باوجود وہ طوائفوں میں جانے بغیر نہیں رہ سکتے۔

اس قسم کے ایک شخص نے بیان کیا کہ کام پر سے آنے کے بعد میں شراب خانے میں جانے لگا تاکہ میرا سارا رپہاں صرف ہو جائے اور طوائفوں میں جا کر خج کرنے کے لیے میرے پاس کچھ نہ رہے۔ اس شخص کو گناہ اور خطا کاری کا بہت احساس تھا۔ اپنے بیان میں آگے چل کر اس نے کہا کہ ”کسی طوائف کے یہاں سے آنے کے بعد میں کسی ہوٹل میں جا کر صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح نہانا ہوں اس کے بعد گھر جاتا ہوں اور اس وقت بھی اپنی بیوی کو چھوٹے ہوئے ڈرتا ہوں کہ وہ ناپاک ہو جائے گی“

یہ سوال اب بھی بدستور موجود ہے کہ شادی شدہ لوگ کیوں گاہکے ماہے یا عاداتاً یا لازماً طوائفوں سے تعلقات پیدا کرتے ہیں۔ اس کا کیا سبب ہے کہ وہ اپنی جنسی خواہش پوری کرنے کے لیے اپنی بیوی کو چھوڑ کر کسی عصمت فروش عورت کی طرف رجوع ہوتے ہیں اور اس پر روبرو صدمہ کرتے ہیں۔

ڈاکٹر ہیرلڈ گرین دالٹن نے حال ہی میں اس مسئلہ پر ایک کتاب لکھی ہے

قائم کرنے پر مجبور ہو گئے۔ اس سے ظاہر ہے کہ وہ طوائفوں کے پاس اس اپنی شادیوں کو قائم رکھیں نہ کہ اس لیے کہ ان کو تباہ کر دیں، ہمسار کر دیں گھر آ جاؤں۔

بعض اہم کارہاری شخصیتوں کی خاطر داری اور تواضع کے لیے کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں۔ امریکہ میں اس کا رواج زیادہ ہے۔ جو لوگ طوائفوں کے یہاں اس لیے جلتے ہیں کہ ان کی بیوی یا بیمار ہیں، یا کچھ عرصہ کے لیے کہیں گئی ہوئی ہیں وہ ان لوگوں سے ہیں جو بعض جذباتی اسباب کی بنا پر طوائفوں کے یہاں جلتے ہیں۔ گریہست عورتیں عموماً طوائفوں کے مقابلہ میں سیدی سادہ وہ اس کی زیادہ پروا نہیں کرتیں کہ بی سٹوری رہیں اور ناز و انداز کا دل بٹھائیں۔ طوائفوں کو ان سب چیزوں میں کمال حاصل ہوتا پیشہ کی کامیابی کا انحصار ہی پر ہے۔ اس کے علاوہ طوائفیں انھیں کہ وہ اپنی بیویوں کے غلام بن کر نہ رہیں۔ ایک آدمی نے ڈاکٹر گرین و "میں اپنی بیوی سے کسی قسم کی مہربانی کا طلب گار نہیں ہوں۔ اگر وہ خیال نہیں رکھ سکتی تو مجھے پروا نہیں ہے، میرا پیسہ سلامت ہے تو بے خیال رکھنے والے بہت موجود ہیں۔"

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ یہاں بیوی میں کسی بات پر راز اور بیویاں یہ چاہتی ہیں کہ صلح کی بات چیت خاوند شروع کریں۔ د خاوند کی یہ ضد ہوتی ہے کہ بیوی اس کی خوشامد کرے۔ بہت سے وہ پر آمادہ نہیں ہوتے اور طوائفوں کے یہاں پہنچ جاتے ہیں۔ طوائف ادنیٰ درجہ کی عورت ہوتی ہے مرد پر ہر دے کر اس کی خدمات حاصل وہ بطور ملازمہ کے ان کی خدمت کرتی ہے وہ ان پر حکومت نہیں کر اکر ایسے لوگوں کے متعلق جو طوائفوں کی طوٹ رجوع ہونے ہیں۔ اب سے پچاس برس پہلے گنڈر ڈرائیو نے جو نظریہ پیش کیا تھا اُنہو حاصل ہے۔ ڈرائیو کا نظریہ یہ ہے کہ اُن لوگوں کے یہاں جلتے کا سبب نازک جذبات اور نفسانی خواہشات کے ذمیان خلیج پیدا ہونے نازل حالت میں دو ایک دوسرے سے مختلف احساسات مجتمع ہونے کے نازک جذبات اور نفسانی خواہشات کا جمائی احساس۔

ان دونوں احساسات میں محبت کا وجود زیادہ پرانا:

جس کا نام ہے "دی کال گرل" یہ کتاب بہت مقبول ہوئی ہے اور لکھوں کی تعداد میں فروخت ہو رہی ہے۔ ڈاکٹر گرین والڈ لکھتے ہیں "میری ایک نوجوان آدمی ہے، اس کی شادی ایک چھ برس پہلے بن گئی تھی، اس کی شادی ایک اچھائی دل کش اور خوب صورت عورت سے ہوئی ہے۔ دونوں تعلیم یافتہ ہیں اور بہت صاف گو ہیں۔ پھر بھی بری طوائفوں میں چکر لگا تا پھر تلے، اپنا وقت صرف کرتا ہے، رپے صرف کرتا ہے اور صحت کو خطرہ میں ڈالتا ہے۔"

"ایلن ایک بہت کامیاب لکٹر ہے، اس کی شادی ایک بہت دل زب حسینہ سے ہوئی ہے، جو خود بھی ایک لکٹر ہے۔ مردوں کو ایلن پر شک ہوتا ہے کہ اُس کی بیوی کتنی خوب صورت ہے۔ عورتیں اُس کی بیوی پر شک کرتی ہیں کہ اُس نے کتنا حسین، جمیل اور قبول صورت خاوند پایا ہے، مگر جب ایلن دوسرے پر جاتا ہے تو سب سے پہلے کسی طوائف کو بلا لے۔"

ایڈورڈ ایک کارہاری آدمی ہے، اُس کی شادی کو صرف تین سال ہوئے ہیں، اُس کا ایک دوسرے کا لڑکے جس سے اُسے بہت محبت ہے۔ اُسے جب بھی موقع ملتا ہے تو وہ سیدھا کسی نہ کسی طوائف کے یہاں پہنچتا ہے۔"

اس کے اسباب معلوم کرنے کے لیے کہ پری، ایلن اور ایڈورڈ کیوں طوائفوں میں جلتے ہیں محض نفسیات پر تکیہ کرنے سے کام نہیں چلے گا۔ اس میں شک نہیں کہ مردوں کے طوائفوں میں جانے کا اصل سبب جنسی تسکین کی تلاش ہے۔ کیوں کہ بعض اوقات ایسے حالات پیدا ہوتے رہتے ہیں کہ بیویوں سے جنسی تسکین کا حاصل کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔

بہت سی عورتیں عمل کے زمانے میں یا بیماری کی وجہ سے مباشرت سے پرہیز کرتی ہیں۔ ایسی بیویوں کے خاوند جنسی تسکین کے لیے طوائفوں کے یہاں جاتے ہیں۔ اس قسم کے لوگوں کے متعلق ایک طوائف نے بیان کیا کہ "جب تک اُن کی بیویاں حاملہ رہتی ہیں وہ ہمارے پاس آتے جاتے ہیں۔ جب حمل کی مدت ختم ہو جاتی ہے تو پھر وہ نظر نہیں آتے۔"

بعض آدمی طوائفوں سے تعلقات پیدا کرنے کا سبب یہ بتاتے ہیں کہ ہم زیادہ اولاد پیدا کرنا نہیں چاہتے اور ہماری بیویاں امتناع حمل کے ذرائع کو مذہبی احکام کے خلاف سمجھتی ہیں۔ مجبوراً ہم جنسی تسکین کے لیے طوائفوں کے یہاں جلتے ہیں۔ اور بیان کی ہوئی تین حالتوں میں یہ بات واضح ہے کہ کسی نہ کسی سبب سے مرد اپنی بیوی سے جنسی تسکین حاصل نہیں کر سکے اس لیے وہ طوائفوں سے تعلقاً

موجود ہوتی ہے۔ محبت خاندان کے لوگوں کے لیے چمکے کو پالتے اور اس کی زندگی کی حفاظت کرتے ہیں پیدا ہو جاتی ہے۔ جب بچہ جوان ہوتا ہے ایک نئی شہوانی جذبہ محبت کے جذبہ میں جو وہ اب تک اپنے خاندان کے لوگوں کے لیے محسوس کرتا رہا ہے شامل ہو جاتا ہے۔ اب اگر نوجوان کی نشوونما نارمل طریقہ پر ہوتی ہے جیسا کہ بہت کم ہوتا ہے تو یہ صلاحیت محبت کا جذبہ اور شہوانی جذبہ ترقی پاتا رہے گا اور وہ نوجوان ماں باپ کو چھوڑ کر بیوی سے مل جائے گا۔

لیکن محبت کے نازک جذبات اور شہوانی خواہشات کا اتصال اسی وقت ممکن ہے جب نوجوان جسمانی اور جذباتی دونوں مضمون میں اپنے خاندان کو چھوڑ دے مگر جتنی سے اس میں بہت سی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک سکاوٹ نوجوان کے جسمانی طور پر سن بلوغ کو پہنچتا اور معاشرتی اور اقتصادی حیثیت سے شادی کے لائق ہونے کا درجہ پائی وقت ہے۔ اس وقت میں نفسانی خواہش کی تسکین کا موقع اُسے نہیں ملتا اس لیے وہ خیالی منصوبوں میں گھر جاتا ہے اور چھپ چھپ کر اپنی حسرتیں نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔ بعض لوگوں کو اپنی بیوی سے شہوانی تسکین حاصل نہیں ہوتی۔ عموماً یہ ہوتا ہے کہ وہ گھر کی نرمی بن جاتی ہے۔ ایسے لوگ بیوی سے محبت کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ بچوں کی ماں اور گھر کی منتظر ہونے کی حیثیت سے اُس کا بہت خیال رکھتے ہیں مگر اپنی شہوانی خواہشات کی تسکین کے لیے وہ طوائفوں میں جلتے ہیں۔

ایک اور بات اس سلسلہ میں کافی اہم ہے (وہ کے آئرسن بلوغ سے پہلے ہی جنسی تعلقات کے متعلق اپنے دوست احباب سے واقفیت حاصل کر لیتے ہیں، لیکن اس وقت جنسی راز انھیں بہت فحش اور عامیہ زبان میں معلوم ہوتے ہیں، اس سے ان کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ جنسی عمل ایک فحش اور عامیہ چیز ہے۔ اسی سلسلہ میں انھیں یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ جگہ جگہ ایسی عورتیں موجود ہیں جن کا پیشہ ہی جنس فروشی ہے اور وہ بہت حقیر اور ذلیل سمجھی جاتی ہیں۔

یہ ارشاد جب بڑے ہوتے ہیں تو ان کی نظروں میں عورتیں دو قسموں میں منقسم ہو جاتی ہیں۔ وہ جنس فروشی عورتیں جن سے نفسانی خواہشات کی تسکین ہوتی ہے مگر بہت عورتیں جو بیویاں بنتی ہیں، بچوں کو پالتی ہیں اور گھر سنبھالتی ہیں۔ وہ بہت عورتوں کی عزت کرتے ہیں لیکن ان کی جنسی خواہشات کی تسکین ان کی زندگی کے مطابق جنس فروشی عورتوں ہی سے ہو سکتی ہے۔

سطر بالا سے یہ بات واضح ہو گئی کہ شادی شدہ لوگوں کے طوائفوں کے مل جلنے کے متعدد اسباب ہیں۔ ہر طور پر مشعل رفاہ میں کو یہ بات یاد رکھنی چاہی

کہ جنس فروشی کا مسئلہ صرف جنس فروشی عورتوں پر یا بندیاں مائدہ کرنے یا جنس فروشی کو قانوناً منع قرار دینے سے جیسا کہ ہمارے ملک میں کیا جا رہا ہے حل نہیں ہو سکتا۔ اس اہم مسئلہ کے دو پہلو ہیں۔ عورتیں کیوں جنس فروشی پر مجبور ہو جاتی ہیں؟ اور مرد کیوں ان کے گاہک بنتے ہیں؟ اگر گاہک نہ ہو تو جنس فروشی وجود ہی میں نہ آئے۔

نوجوانوں کو اس طرح سدھانا اور تعلیم دینی چاہیے کہ انھیں جنس فروشی عورتوں کے خیال سے ملات پیدا ہو جائے اور سوسائٹی میں ان سے تعلقات پیدا کرنا بہت ہی محرب سمجھا جائے۔ پہلی جنگ عظیم کے بعد روس میں جنس فروشی دبا کی طرح پھیل گئی تھی، حکومت نے صورت مردوں میں ایک زیر دست تعلیمی مہم شروع کر دی۔ اگر کوئی شخص کسی جنس فروشی کے کہن دیکھا جاتا تو گھر دن اپنی فیکٹری میں اُسے جگہ جگہ لکھا ہوا ملتا کہ "آؤ دو بار بے جیا جنس فروشوں میں جاتا ہے"

ہیں اپنے نوجوانوں کو اس طرح سدھانا اور تربیت دینی چاہیے کہ وہ اپنے جنسی جذبات کے نشوونما کو کوئی خاص اہمیت نہ دیں بلکہ جنسی خواہشوں کو بھی محبت کے جذبات کی طرح اپنی ایک فطری حالت تصور کریں۔ پھر وہ دونوں جذبوں کا اتصال آسانی سے کر سکیں گے اور ان جذبوں کی تسکین ان کی بیوی کی آغوش میں ہو سکے گی۔

جہاں تک شادی شدہ لوگوں کا سوال ہے اور جنس فروشی عورتوں کے یہاں جلتے دالوں میں انہی کی کثرت ہوتی ہے۔ ان کی بیویاں بھی اس مذہم عادت کے چھڑانے میں کافی مدد دے سکتی ہیں لیکن رونا بھگوانے اور فیصیحہ کرتے سے یہ کام انجام کو نہیں پہنچ سکتا بلکہ دل ربائی اور فحش راستے سے کام لے کر وہ اس اہم کام میں کامیاب ہو سکتی ہیں۔

بقیہ بچوں سے برتاؤ

چاہے وہ بچہ ہی کی گئی ہو۔ اس کے برخلاف آپ کو کہنا چاہیے۔ "واہ واہ! بہت اچھی ہے، کتنی خوب صورت ہے! بہت جلدی تم اس سے بھی بہتر نہ لے لو گئی۔" اس قسم کے الفاظ سے ان میں ہوشیاری اور ہر مندی نیز کفایت شعاری کا جذبہ پیدا ہو گا اور لڑکیوں کے لیے کفایت شعاری کی عادت بڑی قیمتی شے ہے۔ کفایت شعاری لڑکیاں اپنے گھرانوں کے لیے نعمت ثابت ہوتی ہیں، جس سے خود آپ کی بھی نیک نامی ہوتی ہے۔

ایک بار پھر یہ کہنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ آپ جتنی جلدی ممکن ہو، اپنے بچوں میں احساس ذمہ داری پیدا کریں۔ اس مقصد کے لیے آپ اپنے سب سے بڑے بچے یا بچی کو دوسروں کا ذمہ دار بنا دیجیے۔ یہ طریقہ آپ کے لیے انتہائی مفید ہو گا کیوں کہ اس سے آپ کا سب سے بڑا لڑکا یا لڑکی قابل اعتماد بن جائے گی۔

ماں ستمرے
دانت...

آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن
اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایک دن یہ بد نما ہو جائیں گے
ہر روز کا کھانا شکریت اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے
ان کو کڑی رائی اور بخونین وغیرہ کے دھبوں سے بچائیے پھر دیکھئے
وہ کیسے ماں ستمرے معلوم ہوتے ہیں۔



ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا
ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور
مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور شکریت کے وجہ سے دور ہو جاتے
ہیں۔ کڑی رائی کا امکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبودار ہو جاتی
ہے۔ منہ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔

ہمدرد منجن سکاہٹ میں کشش اور دانتوں میں چھ متیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور

ہمدرد

انگاشفر

آغا محمد اشرف اودھوں جیسے رہے جس کو انسان ہونا میرا نہیں
ہوتا۔ کہ دوروں سے پاک دل انسان 'وہ ماع و بہار' ہے 'وہ عملِ سیم' ہے سب کچھ حاصل
ہو جانے کے باوصف جفاکش ہے اور جفا کسی سکھاتے تھے۔ عمل کا درس دیتے تھے واپس
سے۔ جس سے ملتے تھے حلوں سے۔ بچے جاتے تھے۔ تنگ تھے اور برسرِ کار۔ زندگی کے ہاتھ
سالِ یورپ اور امریکا میں گزارے، انگریز بیوی، مگر سزا بیٹے کے۔ اپنی اچھی عادات و اطوار
اور نیک خصلتیں ہی آدمی کو انسان بناتی ہیں!

لوگ کہتے ہیں میرے دوست آغا اشرف مر گئے۔ مر گئے ہوں گے۔ اگر اکھوں نے مر کے جینا سہا
دیا ہے تو مری راتے میں وہ رندہ جاوید ہو گئے۔ میں ان کے معالج کے لیے امریکا جانے کے لیے
تھا، مگر وہ یہاں آگئے۔ ان کی زندگی کے لیے کیا کچھ نہیں کیا گیا۔ بہرین علاج معالجہ ڈائیس
جیکم ڈاکٹر حاضر۔ عزیز واقارب پاس۔ سب کچھ تھا، مگر ان کی جاں کسی بالائی قوت کے ہاتھ
یعنی سوبہ۔ (۱۶ فروری ۱۹۶۲ء کو اُس کے شہر ہو گئی)۔

مگر کون کہتا ہے کہ وہ مر گئے؟ لندن سے ان کی آداب عرض تیں اب بھی شہر رہا ہوں میں
سے ان کے قہقروں کی آوازیں اب بھی آرہی ہیں۔ ان کی لحد اب بھی نور برس رہا ہے۔ کون کہ
ہے کہ وہ مر گئے!

رہتا تھا۔ باعہائی کرتے ہوئے شاید کبھی جھٹکا آگیا تھا۔ ڈاکٹر
نے کہا 'اسپتال میں داخل ہو کر مکمل معائنہ کرایا جائے۔ جہاں چہ
میں مین دور و شب نرسوں اور ڈاکٹروں کا بڑا بڑا ہسپتال بنا رہا۔
ایک سڑک کے دہالے کہ جن کی تصویر سے بھی واقف نہ تھا، میرے گرد و
میں نایتی نظر آتے۔ المحکم للہ کہ کوئی سقم نہیں نکلا۔ مراد ذرا بھی
گزنا شروع ہو گیا تھا۔ عموماً میں ۵۰ انڈیٹر خالی رہتا ہوں۔ اب
یہ گزر کر ۱۳۵ پر چلا پہنچا۔ اس سے نشوونما تھی۔ ڈاکٹروں نے کوئی
دوا نہیں دی۔ درد کبھی کبھی عود کرتا ہے، درد نہ اچھا ہوں۔
کاش! حکیم صاحب قریب ہوتے تو ایک نسخے سے کام لیں جاتا۔
اب انتظار ہیں کہ آئندہ سال رخصت پر آکر نبض دکھاؤں!!

کوئی تشویش کی بات نہیں تھی۔ بیماری کہاں نہیں آتی اور کون بیماریاں نہیں پڑتا



کتنی شدید سردی تھی اور زناٹے کی ہوا، کراچی ہوائی اڈے کے میدان
میں ہر جنوری کی صبح، جب آغا اشرف کو لندن سے لانے والا جہاز رن وے پر اُڑا اور
بل کھانا ہوا عمارت کے سامنے آگیا۔ میں جوشِ اضطراب میں کسی اجازت نامے کے
بغیر کہ انتظار سے کھلے میدان میں جہاز کے زیرِ تک ان کی پذیرائی کے لیے پہنچ گیا۔ اسی
مواہی مستقر پر اپنے بیس سال پرانے مخلص دوست کے فیتر مقدم کے لیے میں اس سے
میلے بھی بار بار آیا تھا لیکن اس روز جذبات کی نوعیت بالکل مختلف تھی۔

دل رنج و غم سے معمور تھا۔ ان کی شدید علالت کی اطلاعات کچھ براہ
راست اور کچھ بلا واسطہ ملتی رہی تھیں۔ وہ امریکا جیسے ترقی یافتہ ملک میں علاج معالجہ
سے واپس ہو کر اپنے وطن مالوف آرہے تھے۔ ان کی بیماری کی سب سے پہلی اطلاع مجھے
خود انہی کے اہر جولائی ۱۹۶۱ء والے خط سے ملی تھی۔ انہوں نے لکھا تھا:
"کوئی ڈیڑھ دو مہینے میری کراؤن پیٹ میں ہلکا ہلکا سادرد

کھل جاتی ہے۔ صبح اجابت کے بعد درد کم ہو جاتا ہے مگر جیسں رہتی ہے شام کو کھانے کے بعد پھر درد محسوس ہوتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ پیٹ میں ریاہ حرکت کر رہے ہیں۔ تبض کی شکایت بدستور ہے اور زبان پر سفیدی بھی نمایاں نظر آتی ہے۔ چند روز سے صبح اٹھ کر میں ایک بڑا اچھے ڈوٹ سالٹ کا پینا ہوں۔ اس سے دکاریں آتی ہیں اور درد کم کی جو بات تھی ہے۔ ایک دوا نیا لیا تھا۔ اس سے بہت افادہ ہوا۔

(۵) ڈاکٹر نے تین روز تک اسپتال میں رکھ کر ایکسرے کے متعدد دعوئے کیے۔ یہاں ہر روز کی تشخیص ایکسرے سے ہوتی ہے تاکہ سرطان کا شہ دور ہو جائے۔ ایکسرے کے معائنوں اور دوسرے امتحانات سے ڈاکٹر مطمئن تھا۔ میں نے ہزار سمجھا یا کہ میرے نزدیک یہ ریاہی درد معلوم ہوتا ہے مگر شاید ان کے ہاں اس کے کچھ معنے نہیں۔ اس لیے اس نے کوئی دوا نہیں دی میرا خیال ہے کہ اگر تبض کی شکایت دور ہو جائے اور ریاہ کی گردش درست ہو سکے تو کچھ بھی تکلیف کا علاج خود بخود ہو جائے گا۔ اس کے لیے چند مناسب جوارش یا اور دوا حکیم صاحب تجویز فرمادیں۔ وزن کم ہونے کے متعلق بھی عرض کر دیے۔ شاید خیرہ مراد سے فائدہ ہو۔ گزشتہ سال یہ استعمال کیا تھا اور اس طبیعت بہت ہشاس ہشاس رہتی تھی۔ لیکن شاید یہ اس وجہ سے بھی کہ ہر روز صبح خمیرہ کھاتے وقت حکیم صاحب کی یاد آتا رہے جو جاتی تھی جو ابی جگہ پر خود مفرح نسخہ ہے۔

میں نے حکیم محمد سعید صاحب کو جو میرے بھی دیرینہ کرم فرما ہیں یہ خط دکھا دیا۔ انھوں نے نسخہ تجویز کیا، صبح و شام حب جواہر دارا نوشدار و لودو سوتے وقت خمیرہ کا دوا زبان جوار وعود صلیب۔ ایک ماہ کے علاج کے لیے دوا کاپیکٹ بذریعہ ہوائی جہاز بھیج دیا گیا اور جو رلے انھوں نے قائم کی تھی وہ دی گئی۔ ۲۲ اگست کے خط میں انھوں نے لکھا:

”چار پانچ روز تک میں بالکل اچھا رہا۔ کل میرے پیٹ میں پھر درد شروع ہوا۔ رات کو میں نے دایات کے بموجب دواؤں کا استعمال کیا۔ درد رفع ہو گیا اور تبض کی شکایت بھی جاتی رہی۔ آج صبح پھر دوا کھائی اور اب تیسرے روز تک درد نہیں اٹھا۔ حکیم صاحب کا یہ فرمانا درست ہے کہ۔ بگڑا مصائب کی کمزوری کا نتیجہ ہے۔ میں ہوا خوری کا عادی ہوں گراں بیکل سے ایک میل تک چل پھر سکتا ہوں۔ امید ہے کہ ان دواؤں سے جلد سفا ہوگی۔ میں آئندہ حالات سے مطلع کرنا ہوں گا۔ حکیم صاحب برا

اس حد یہ سائنسی دوا میں جبکہ بہت سی اشیائے خوراک غیر قدرتی حالت میں ملتی ہیں اور کچھ جوہری ذرات کی تاب کا بیل بھی ان پر اثر انداز ہو چکی ہیں، دنیا کے ہر حصے میں تقریباً ہر شخص پریشے کسی نہ کسی مرض میں مبتلا نظر آتا ہے۔ اس لیے اگر آغا اثرن کو بھی یہ شکایت لاحق ہو گئی تو کوئی تعجب کی بات نہیں تھی۔ حالانکہ وہ غذا کے معاملے میں ہمیشہ محتاط ہے ہیں، خصوصاً اپنے اس نظری رجحان کے باعث کہ ہمیشہ سے ان کو طبعاً ہر قسم کے گوشت، انڈے اور پھل سے نفرت رہی تھی وہ بھی ترک کر دیے اور پھلوں پر گرا کر آگئے تھے۔ اس لحاظ سے اپنے اجاب میں وہ پندت جی کہلاتے تھے۔ انھیں شراب اور سگریٹ نوشی سے بھی پرہیز تھا۔ زمانے کی یہ مذموم ہوائیں انھیں لگنے نہ پائی تھیں۔ ہر موسم میں ٹھنڈے پانی سے نہلاتے اور بلاناغہ چہل قدمی کے عادی تھے۔ چنانچہ ان کی صحت قابل رشک رہتی تھی۔

میں نے ۲۶ جولائی کو ان کے خط کا جواب دیا اور مفصل حالات سے مطلع کرنے پر اصرار کیا تاکہ میں حکیم محمد سعید صاحب کی دے جن کے وہ بھی معتقد تھے اور جن کا ذکر بھی مذکورہ بالا خط میں کیا تھا، ان کی رائے معلوم کر سکوں اور اگر ممکن ہو تو پاکستان سے دوا بھیج سکوں۔ چنانچہ یکم اگست ۶۶ء کے خط میں انھوں نے ذرا تفصیل سے لکھا:

”جیسا کہ آپ لکھ رہے ہیں اپنی تکلیف کا حال تفصیل سے درج کرنا ہوں۔ درصحت کے وقت حکیم صاحب کی خدمت میں عرض کر دیجیے اور جو دوا مجھے لکھ دیجیے تفصیل یہ ہے:

- (۱) مئی کے مہینے میں باغبانی کرتے ہوئے کمر میں جھٹکا لگا جس سے کئی روز تک دائیں پہلو میں درد اور پیٹ میں سیلی (دائیں) کے نیچے چھین رہی۔ اس کے ساتھ سخت تبض کی شکایت ہو گئی۔ یو۔ این کے ڈاکٹر نے کہا گرم پانی کی بوتل پیٹ پر رکھو۔ اس سے قدرے افادہ ہوا مگر اب تمام پیٹ میں محسوس ہونے لگا اور تبض کی شکایت بدستور رہی۔
- (۲) بھوک لگتی بالکل بند ہو گئی۔ زبان پر سفید رنگ کا دھن ساجم گیا اور وزن ۵۰ پونڈ سے گر کر ۳۲ پونڈ پر آن پہنچا۔
- (۳) ڈاکٹر نے تبض منع کرنے کے لیے دوا دی۔ اسے استعمال کرنے سے درد میں افادہ ہو گیا اور اجابت بھی ہونے لگی۔
- (۴) جب رافع تبض دوا کا استعمال ترک کیا تو درد کی پھر شکایت ہونے لگی۔ درد ایک جگہ محسوس نہیں ہوتا بلکہ پسلیوں کے نیچے سے شروع ہو کر تمام پیٹ میں زیر ناف تک حرکت کرتا ہے۔ رات کو ۳-۴ بجے آنکھ

باحت مختلف دواؤں کا استعمال کبھی مناسب نہیں کہا جاسکتا۔ ۹ اکتوبر کے خط میں انھوں نے لکھا:

”غالبا گزشتہ خط میں آپ کو کچھ چکا چوں کہ ڈاکٹر نے ایک مریض پھر اسپتال داخل کروا کر کچھ اور امتحانات لیے۔ مگر بے اور خون کا معائنہ کیا۔ اس کا خیال تھا کہ شاید ریٹ میں کوئی پیرازائٹ رہ گیا ہے اس لیے احساس کا بھی معائنہ کرایا مگر کوئی نقص نہیں نکلا۔ اب اس کی رائے یہ ہے کہ چونکہ مہینے میں باغیانی کتے ہوئے جو دائیں جانب جھٹکا لگا تھا، اس سے اندر آنتوں میں کوئی ریچھ ہو گیا ہے مگر تہہ قسم کا نہیں اور اعصاب کی کمزوری کی وجہ سے حملہ سکایا میں۔ گویا یہ بھی ایسی ہیچ ریچھا جو حکیم صاحب کا فیصلہ تھا۔ اب کیفیت یہ ہے کہ سنکا را استعمال کر رہا ہوں۔ بھوک اب بھی نہیں لگتی۔ صبح کو طبیعت ہشاش بشاش ہوتی ہے، البتہ دن بھر دفر میں کام کے بعد تھکن کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں اور سام کا کھانا کھانے کو ہرگز جی نہیں چاہتا۔ بہر حال گرا کر رہا ہوں۔ اب موسم خوشگوار ہو گیا ہے اس سے بھی طبیعت پر اچھا اثر پڑے گا۔ کوشش کروں گا کہ ذمہ داریا دسمبر میں رخصت پر پاکستان آجاؤں۔ اس طرح علاج میں آسانی ہوگی اور سردی کی شکایت سے بھی بچ جاؤں گا۔“

میں نے مشورہ دیا کہ رخصت مل جلنے پر ایک دم پاکستان آنے کے بجائے آپ راستے میں کچھ عرصے کے لیے جرمنی میں رک جائیں اور گرم چشموں کے پانی سے جن میں مختلف قسم کے دوائی اثرات موجود ہوتے ہیں، فائدہ اٹھائیں۔ وہاں حکومت چشموں سے استفادہ کرنے کا باقاعدہ نظام قائم کر رکھا ہے۔ سرکاری معالجین شخص کا حال دریافت کرنے اور خود معائنہ کرنے کے بعد تجویز کرتے ہیں کہ کس مقام پر کس چمکے پانی کا استعمال کن کن طریقوں سے مناسب رہے گا۔ یوں تو ان کی فہرست میں سبھی بیماریاں شامل ہیں لیکن امراض شکم و امعاء کا علاج بطور خاص کارگر رہتا ہے۔ جب معمولی قسم کے گرم پانی میں بیٹھنا جسم کے عام نظام پر اچھا اثر ڈال سکتا ہے تو معدنی چشموں کا پانی اور بھی عمدہ ثابت ہو سکتا ہے۔ ۱۰ اکتوبر کو انھوں نے خط لکھا جس میں اس تجویز کی طرف کوئی اشارہ نہیں تھا۔

”گرم پانی کا غسل جس سے مزید گرم ہو جائے جو کہ اس ملک میں گرم پانی کے نل ہر وقت چلتے ہیں اس لیے اس میں کوئی مشکل نہیں ہوتی، مولی کا ست بھی استعمال کر رہا ہوں۔ جب معدے میں درد ہوتا ہے تو تھلی پر چند ماشے رکھ کر چاٹ لیتا ہوں اور اوپر سے ایک گلاس پانی۔ عموماً اس کے استعمال کے چند گھنٹے بعد جذوب کی

مشکریاں دیکھیں کہ ان کی عنایت سے دس ہزار میل کی مسافت کے باوجود مجھے آرام مل رہا ہے۔“

میں اس دوران میں ایک اور خط انھیں لکھ چکا تھا جو ذرا دیر سے ملا۔ لہذا ۲۵ اگست کو انھوں نے دوسرا خط لکھا:

”آج تین روزے دوائیں برابر استعمال کر رہا ہوں۔ ایک ہفتہ یاد میں کے بعد ان کے اثر کے متعلق لکھوں گا۔ غالباً پرہیزی کوئی خاص ہدایت نہیں مل میں نے تلے ہوئے مینگن (تیل زیتون) میں کھائے تھے۔ اس سے صبح کے تین بجے پیرودہ ہوا۔ آج آرام ہے۔ ہمدرد صحت کے تین پرچے بھی ملے۔ مسکریہ۔“

ان کی کمزوری، احتضال اور قبض کی شکایت کا ذکر کرتے ہوئے میں نے حکیم صاحب سے مشورہ کیا کہ سنکا را اور مولی کے نمک کا استعمال کیسا رہے گا۔ ان کی اجازت پا کر یہ دونوں چیزیں بھی صبح دیں۔ اگر ستمبر کو انھوں نے تحریر کیا:

”سنکا را استعمال کر رہا ہوں۔ حکیم صاحب کا نسخہ بھی جاری ہے۔ ایک ہفتے عرصے میں بہ ختم ہو چکا ہے۔ اس عرصے میں ڈاکٹر نے اور بہت سے ایکسے لے کر کچھ نتیجہ نہیں نکلا۔ بری کیفیت وہی ہے۔ وزن کم ہو رہا ہے۔ بھوک بالکل نہیں لگتی۔ رات کے کھانے کے ایک گھنٹے بعد معدے میں درد شروع ہوتا ہے۔ گرم تول کے سیکھنے سے یہ درد اچھٹک آتا ہے اور تقریباً دو گھنٹے بعد غائب ہو جاتا ہے۔ قبض کی شکایت جاری ہے۔ صبح طبیعت درست رہتی ہے۔ پیر کو چونکہ کھانا کم ہی کھاتا ہوں اس لیے درد بھی کم ہوتا ہے مگر رات کی مصیبت باقی ہے۔ حکیم صاحب پر عرض کر دیجیے اور اگر وہ نسخہ بدل کر کچھ اور تجویز کریں تو روانہ کر دیجیے۔ میرا ارادہ ہے کہ اگر ممکن ہو سکے تو اس سال نومبر دسمبر میں رخصت لیکر پاکستان آجاؤں۔ اس طرح سردیوں میں آرام رہے گا اور تبدیل آب دہوا بھی ہو جائے گی۔“

خود حکیم صاحب کی رائے تھی کہ مریض کا معالج کے قریب ہوا زیادہ مفید ہے۔ اتنے واسطے پر کہ حال بھنے اور جواب آنے میں کم سے کم دس دن لگ جاتے ہوں‘ علاج خاطر خواہ نہیں ہو سکے گا۔ معالج کو اس تحریر پر اکتفا کرنا پڑتا ہے جو مریض اپنے اندازے کے مطابق لکھ کر بھیج دے۔ مریض کے بیان اور معالج کی تشخیص میں فرق ہو سکتا ہے اور جب یونانی علاج کا زیادہ انحصار مریض اور مریض پر ہوتا ہے تو یہ صورت کس طرح ممکن ہو سکتی ہے۔ دوسری تباحث یہ تھی کہ نیویارک میں آغا کے دوست احباب انھیں مقامی معالجین سے رجوع کرنے کے لیے مجبور کرتے تھے تو وہ ان کے مشورے پر بھی عمل کر لیتے تھے۔ یہ ایک لحاظ سے درست تھا لیکن مختلف نظریوں کے

سی کیفیت کے ساتھ اجابت ہو جاتی اور دوسرے ہوجاتا ہے۔ اس طرح قضیہ کی شکایت ختم ہو گئی۔ اب رخصت کا منتظر ہوں، کیونکہ علاج کا ٹھکانا اسی پر ہے۔

غالباً اس کے بعد ایک دم ان کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی اور انھیں ہسپتال میں داخل ہونا پڑا۔ ان کے بچنے ان کی بیگم نے ۸ نومبر کو مجھے انگریزی ان میں خط لکھا جس کا مفہوم یہ تھا کہ دودن ہونے ڈاکٹروں نے ان کے پیٹ آپریشن کر دیا۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ پچھلے چند ماہ کی علالت کا سبب کیا ہے، چاکر کرنے کے بعد انھیں معلوم ہوا کہ بلبلہ پر درم آجلے کے باعث صفرا نے والی نالی میں رکاوٹ پیدا ہو گئی ہے۔ یہ رکاوٹ دور کر دی گئی۔ چند دن ہسپتال میں رہیں گے اور بہت جلد ٹھیک ہو جانے کی توقع ہے۔

لیکن مجھے دوسرے ذرائع سے معلوم ہوا کہ ان کی حالت اچھی نہیں ہو اور جو شکایت انھیں لاحق ہو، اسے معالجین نے صیغہ راز میں لکھا ہو، حتیٰ کہ ہسپتال میں شرفاء کو بھی پوری طرح آگاہ نہیں کیا ہو۔ کراچی میں اقوام متحدہ کے مرکز طلباء، ایس، جہاں میں بھی کام کرتا ہوں۔ ڈاکٹر کو مشورہ کہ منڈسن آئن لینڈ کے باشندے ہیں اور صدر مقام پر آگاہ کے ساتھ کام کرنے کے باعث ان سے اچھی طرح واقف اور ایک حد تک ان کے عقیدت مند رہے ہیں۔ انھیں کچھ حالات کا علم ڈاکٹر میکائل اردن سے ہو گیا تھا جو اگرچہ ایک اعلا فریشن ہیں لیکن اقوام متحدہ کی فنی امداد کے ادارے نے انھیں اپنے ٹھکانے کے انتظامی امور سے وابستہ کر کے کڑی بھیج رکھا ہو۔ انھیں اقوام متحدہ کے شعبہ صحت سے بعض حالات کا علم ہو گیا تھا۔

مستر گڈ منڈسن نے مجھ سے کہا

”میں جانتا ہوں کہ آغا محمد زہریزی دوست ہیں اور انھیں بھی ان کا بڑا خیال رہتا ہو۔ میں انھیں خوفزدہ کرنا تو نہیں چاہتا لیکن یہ ملحوظ رہے کہ آغا کی ملازمت معمولی نہیں ہو بلکہ سبکے لیے تشویشناک بنی ہوئی ہو۔“

میں نے بیماری کی نوعیت معلوم کرنی چاہی۔ میرا دل دھڑکنے لگا تھا۔ میں نے پوچھا ”سرطان تو نہیں ہو؟“ وہ کچھ گھبرا سے گئے۔ مثال دینا چاہا۔ انھوں نے کہا ”میں خود ڈاکٹر نہیں ہوں اس لیے فنی معاملات میں کوئی رائے نہیں دے سکتا صرف اتنا جانتا ہوں کہ بیماری کچھ خطرناک ضرور ہو۔“

میں نے ڈاکٹر اردن سے دریافت کیا اور اندازہ لگا یا کہ وہ بھی تحقیق حال ظاہر نہیں چاہتے۔ لیکن میرا دل کہہ رہا تھا کہ ضرور سرطان ہو۔ خدا خیر کرے۔ علالت تو بڑگنہ راج تک اس موزی مرض کا صحیح سبب بھی معلوم نہیں ہو سکا ہے۔ تحقیقات کی منزل قیاس آرائیوں سے آگے نہیں بڑھی ہو۔ مشرق و

مغرب کے سبھی معالج عاجز ہیں۔ ۳۰ دسمبر کو آغا اشرف نے مجھے لکھا:

”جیسا کہ آپ نے نہیں کے خط سے معلوم کر لیا ہو گا کہ ۶ نومبر کو میسر آپریشن ہوا تھا۔ ۲۹ اکتوبر کو مجھ پر برقان کا شدید حملہ ہوا یہاں پر مرض کا علاج آپریشن ہے۔ میں نے دواہروں سے مشورہ کیا اور دواؤں نے اس پر صواب کیا۔ سب آپریشن کیا تو پتہ چلا کہ قی پر سخت درم ہو۔ اس لیے برقان ہے۔ BILE DUCT علیحدہ نہیں کیے جاسکتے۔ برقان کے دوران میں مجھ پر اسلام کے سخت دوسرے پڑتے تھے۔ آپریشن سے ان کا علاج ہو گیا اور تیسرے روز سرجن نے چلنے پھرنے کی اجازت دے دی مگر میں اس قدر کمزور ہو گیا ہوں کہ چند قدم کے چلنے سے چکر آجائے ہیں۔ ڈاکٹر نے کہا کہ قی کا علاج دیر طلب ہے۔ اس لیے پھر ہار دینے مشورہ کیا۔ آخر ۲۴ کو ایک مشہور ڈاکٹر نے علاج شروع کیا۔ بیگ وقت مجھے ٹیکے لگتے ہیں اور یہ عمل پرتیسرے روز ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دن بھر مختلف قسم کی دوائیں کھانا دیتا ہوں۔ الحمد للہ کہ علاج سے فائدہ ہے۔ کل پھر ٹیکے لگیں گے اور خون بھی دیا جائیگا۔ امید ہو کہ اگر یہی رشتہ رہی تو دوسرے میں مرض پر قابو آ جائیگا۔ ہر روز ڈاکٹر کی فیس ۵۰ ڈالر ہوتی ہو۔ یہ اس ملک میں ہاروں کی عام فیس ہے۔ میں ۱۹ نومبر کو اسپتال سے گھر آ گیا تھا۔ مہینے چارے شب روتی تھاری میں مصروف ہیں۔ میں گھر میں چل پھرتا ہوں۔ اخبار کا مطالعہ کر سکتا ہوں مگر ابھی تک زیادہ دیر تک باقی نہیں کر سکتا۔ کھانے پینے میں ہر چیز کی اجازت ہے۔ مگر قلبی شور، شلغم کی بھجیا، مندے کا سامن، آپ کی بیگم صاحبہ کے ہاتھ کے کپے ہوئے کر لیے۔ یہ تینیں یہاں کہاں میسر ہیں۔ اپنے وطن میں ان چیزوں کی قدر نہیں ہوتی اور باہر کی دنیا کی روشنی سے انھیں ایسی خبر ہوتی ہے کہ کبھی بھول کر بھی ان چیزوں پر غور نہیں کرتے لیکن ۲۱-۲۲ سال سے غریب لوطی کی صعوبتیں جھیلنے کے بعد اب احساس ہو رہا ہے کہ یہ سودا کتنا ہنسکا پڑتا ہے۔“

پھر ان کی حالت زیادہ خراب ہوتی چلی گئی اور وہ نیویارک سے مجھے کوئی خط لکھ سکے۔ سارا مہینہ گزر گیا۔ حرف سرکار کی طور پر مجھے اطلاع ملی کہ وہ لندن کے لیے روانہ ہو گئے ہیں اور چند دن وہاں قیام کر کے ۳۰ دسمبر اور یکم جنوری کی درمیانی رات کو کراچی پہنچیں گے۔

اس وقت جبکہ ۱۹۶۱ء کا چل چلا ہوا تھا اور ۱۹۶۲ء کی آمد میں آدھی گز کو کراچی کے ہوائی اڈے پر پہنچ گیا۔ وہاں جا کر معلوم ہوا کہ لندن میں موسم خراب

مث جہاز نے پرواز نہیں کی، لہذا دوسرے دن آگے گا۔ سخت مایوسی
گھر پر ٹیلیفون نہیں ہوا اور نہ کچھ ضرورت محسوس ہوئی کہ کسی اور جگہ
یہ معلوم کر لیا جانا کہ جہاز وقت پر آ رہا ہے یا نہیں۔ چند منٹ کی
رتو کوئی وقت پیدا نہیں کرتی لیکن یہ بات حاشیہ خیال میں بھی نہیں
باز بالکل ہی رک گیا ہوگا۔ وہاں کے موسمی حالت کی زیادہ اطلاعات
نہیں آئی تھیں۔

دوسرے دن اچھی طرح معلومات حاصل کرنے کے بعد ہوائی اڈے پر پہنچا۔
فی اور زٹا ٹائی کی ہوا آگے کے ایک اور مخلص دوست اور میرے بھی
الدین احمد کے علاوہ مشرک مندرسن اور ڈاکٹر ارون بھی موجود تھے۔
آغا کی علالت موضوع سخن رہا لیکن پھر بھی یہ بھیدان دونوں میں سے کسی
بے تیس سال پرانے محبوب دوست واقعی سرطان کے موزی مرض میں
نے چھ بجے کے قریب ہوائی جہاز عمارت کے سامنے آکر کھڑا۔ میں نے
مسافر اترنے لگے۔ ایک کھڑکی کے شیشے میں سے سہلن کا چہرہ نظر آیا۔
وہ لو کہیں مریم اور سلمیٰ نظر آئیں۔ کچھ دیر بعد سہلن کا سہارا لے کر
اسے اٹھے۔ عینکے دو آدمیوں نے بازو پکڑ کر انھیں زمین سے نیچے اتارا۔
جلانے والی پہتوں والی کرسی پہلے سے موجود تھی۔ وہ اس پر بیٹھ گئے۔
میں پر ایک نظر ڈالی۔ دل سوس کر رہ گیا۔ وہ جس کی صحت قابل شک
ہڈیوں کا ڈیھانچ معلوم ہوتا تھا اور رنگ اتنا زرد تھا کہ کیسر کے
بھی تشبیہ مکمل نہیں کہی جاسکتی تھی۔ زرد دھنسی ہوئی آنکھیں بڑی
معلوم ہوتی تھیں لیکن بولوں پر ان کے ہنسی مٹھی۔ شاید زبردستی کی
طڑا اپنی پریشانیوں سے دوسروں کو متاثر کرنا کبھی گوارا نہیں کونے
انے اپنی عادت کے مطابق ایک قہقہہ لگاتے ہوئے ڈاکٹر ارون سے کہا
رباب حل مغدے نہیں بھرا، بے بیشے کے برعکس متیقن کیا ہے یہ لیکن میں
دہ کرنے کے لیے یہاں پہنچا ہوں۔ ڈاکٹر ارون بولے ”میں آپ کی خدمت
ہوں۔ آغا نے قہقہہ تو لگایا اپنی عادت کے مطابق لیکن اس میں دہشت
لگ تھا اور ساتھ ہی اس کا سانس چڑھ گیا۔

دگرام کے مطابق انھیں اسی روز ۲ بجے کے پہانے سے لاجور چلا جانا تھا اس
بدیلی کے مشورہ کو وہ قبول کرنے کے لیے تیار نہیں تھے کسی نے زیادہ زور
نہیں سمجھا۔ چند گھنٹے کے لیے وہ ایرفرانس کے ریٹ ہاؤس میں چلے گئے او
کے ساتھ ہم سب کو چائے اور کافی میں شریک کیا۔ وہاں بھی ان کی خوش
مد دکھائی رہی۔

میں نے اس دوران میں ان کی گفتگو سے اندازہ لگایا کہ وہ خود بھی اپنے
مرض کی اصل نوعیت کا فہم نہیں ہیں۔ ان کا خیال تھا کہ صرف برداں پرواز بہت
جلد کتب ہوا کی تبدیلی نہیں تندرست کر دے گی۔ وہ لاہور سے ایٹ آباد جاتے گئے او
پھر کراچی آکر کچھ دن رہے۔ تاہم انھوں نے صاف لفظوں میں کہا کہ اب میں نیویارک
ہرگز نہیں جاؤں گا۔ اگر اقوام متحدہ کی ملازمت کرنی ہی ہو تو لندن یا جنیوا میں تبادلہ
کرنے کی کوشش کروں گا۔ میں امریکا سے بالکل تنگ آ گیا ہوں۔

میں چاہتا تھا کہ ۲ بجے تک ان کے ساتھ رہوں لیکن حب انھوں نے کہا کہ میں
کچھ دیر آرام کرنا اور اگر ممکن ہو تو سوچنا چاہتا ہوں جو مجھ کو رات میں دوبارہ آنے کا وعدہ
کر کے چلا گیا۔ گھر والے کا سوال نہیں تھا۔ دفتر میں ہیں اور مجھے کام نہ ہو سکا۔ طبیعت
لے چپن رہی۔ اب میں نے ڈاکٹر ارون سے بھی کچھ دریافت نہیں کیا۔ آغا کی آنکھوں میں
بھیانگ مسکراہٹ حاوی دروں کی غمازی کر رہی تھی۔

ایک بچہ ہم سب کے علاوہ محکم محمد سعید صاحب بھی وہاں پہنچ گئے۔ ان سے مل کر
آغا کو بڑی ڈھارس ہوئی اور کہا ”اب آپ بری نبض دیکھیے اور علاج کھیجیے۔ میں نے
امریکی ڈاکٹروں سے تنگ آکر یہاں کراچ کیا ہے۔ ذرا قن دست ہوں تو ہمد و صحت میں
ان سب کے خلاف مضمون لکھ دوں گا۔ انھوں نے بڑی طرح تجھے توند مشق بنایا ہے۔ مراد ان
سو پڑے سے بھی کم ہو گیا ہے۔ کجخت نہ صبح دو دیتے تھے اور نہ مناسب۔ مجھے کتنا لاعز
کر دیا ہے۔ سب سے زیادہ انجیکشنوں کی بھر مار تھی جن سے میں ساری زندگی بچتا رہا تھا،
وہی لاتعداد میرے جسم میں ٹھونکے گئے۔ میرا اصلی خون تو ان سے نہ کھ کر دیا اور
دوسروں کا خون میری رگوں میں بھر دیا۔ نہ معلوم کس کس منجرے کے خون کا ملاز۔
میرے جسم میں گھسٹا گیا ہے لہذا اگر میری زبان سے اس وقت کوئی ناشتہ بات نکل
جائے تو برا نہ مانے سمجھ لیجئے کہ کسی اور کا خون بول رہا ہو اور یہ کہہ کر انھوں نے
قہقہہ لگایا۔ دوسروں کو بھی ہنس دیا۔ اور پھر خود بھی کچھ دیر کے لیے ہنسنے رہے۔

محکم سعید صاحب نے موقع پا کر علیحدگی میں کچھ باتیں کہیں سے کر لیں کیوں کہ
ایک معالج کی نگاہ میں کو عام لوگوں سے ذرا مختلف انداز میں دیکھتی ہوا انھوں نے
ایک ہی نظر میں یہ بھانپ لیا تھا کہ حقیقت حال وہ نہیں جو خطوں میں بیان کی گئی
تھی اور وہ یہ بھی جانتے تھے کہ امریکی معالجین نے اگر اشرف کو نہیں تو اشرف کی شریک
حیات کو ضرور اصلیت کا گاہ کر دیا ہوگا تاہم میرے ہزارا اصرار کے باوجود وہ باز مجھ پر
بھی منکشف نہیں کیا گیا۔ بہت بعد میں اعتراف کیا کہ مصلحتاً اسے چھپانا ہی مناسب
تھا۔ مجھے بذات خود موقع نہیں ملا کہ بیگم اشرف سے کچھ دریافت کرنا ادا غاصا جب
اس موضوع پر بات کرنا ہرگز مناسب نہیں تھا۔

نہ جانے ایرفرانس کے ریٹ ہاؤس میں کچھ آرام کر لینے سے یا اپنے پڑا لے

زحمت کی۔ میں آپ سب کی محبت کا شکریہ کیسے ادا کروں کہ اس خلوص کے سہارے طمانیت قلب حاصل ہو رہی ہے۔ حکم صاحب نے نسخہ تجویز کیا، پسلی رہا ہوں بلکہ کھارہ ہوں۔ ٹیکے بھی لگ رہے ہیں اور الحمد للہ کہ اب صحت حال سر جنوری سے کہیں بہتر ہے۔ بھوک لگتی ہو چند قدم چل پھر لیتا ہوں۔ دھوپ میں لیٹ کر آرام کرتا ہوں۔ شب کے خوب نیند آتی ہے۔ عزیز واقربا سے بات چیت کر لیتا ہوں۔ امید ہے کہ جلد چلنے پھرنے لگوں گا۔

ان کے اپنے ہاتھ کا لکھا ہوا میرے نام پر آخری خط تھا۔ مجھے کے آخر میں انھوں نے بھائی باقر کے ہاتھ سے خط لکھوایا اور خود صرف دستخط کیے۔ یہ علامت تھی اس بات کی کہ اب ان میں خط لکھنے کی سکت بھی باقی نہیں ہو۔ اسی خط میں انھوں نے فرانس کی بھی کہ اگر عثمان صاحب اپنے پروگرام کے مطابق چند دن میں لاہور آئیں تو ایک ٹوکر میں بیٹے کے تین چار عمدہ والے بھیج دینا۔ یہاں ہیبتہ اچھا اور سیر نہیں ملتا۔ مجھے سخت ملال ہے کہ ان کی یہ آخری فرمائش پوری نہ ہو سکی۔ اب جب بھی پیسہ دیکھتا ہوں، آغا یاد آجاتے ہیں۔ ہوا یہ کہ عثمان صاحب کا پروگرام نسخہ ہو گیا۔ ایک اور صاحب کی روانگی روزانہ ملتوی ہوتی رہی۔ اسی دوران میں ایک کرمزنا یوسف کھوریہ صاحب ڈھاکہ سے کراچی آئے اور لاہور جانے والے تھے۔ بہ کام ان کے سپرد کر دیا گیا۔

ارفروری کو ساڑھے چار بجے کے قریب میں حکیم صاحب کی کوٹھی پر پہنچا۔ وہ نیچے کی منزل میں کھوریہ صاحب سے بائیں کمرے تھے۔ میں نے حکیم صاحب کی لمے مجیدی صاحب سے درخواست کی کہ کھوریہ صاحب کو پیسے یا دو لادے جائیں۔ وہ ابھی لاہور جانے والے ہیں۔ انھوں نے میری بات نوٹ کر لی۔ لیکن اسی اشنائیں میلی فون آیا۔ حکیم صاحب کی لیڈی سیکرٹری مسز ڈی سلوانے پیغام دیا ”آغا صاحب اس جہان سے کوچ کر گئے“ اس خبر بد کو سننے کا دھڑکاؤ لگنا ہوا تھا۔ لیکن یہ یقین نہیں تھا کہ اس قدر جلد داغ مفارقت لے گا۔ میں سکتے کے عالم میں میں رہ گیا۔ آنکھیں آنسوؤں سے اٹھ آئیں۔ تیس سال پرانی دوستی کا رشتہ مادی اعتبار سے ٹوٹ گیا تھا۔ ان کی یاد عرصہ دراز تک ہم سب کو تروتازہ کیے گی۔ پانچ بجے کی خبروں میں ریڈیو پاکستان نے اس سانحہ ارتحال کی تصدیق کر دی۔ اسی روز وہ لاہور میں جہاں ان کے دادا خٹم العظماء مولانا محمد حسین آزاد بھی ابدی نیند سو رہے ہیں، ہمیشہ کے لیے سپرد خاک کر دیے گئے۔

فضل حق قریشی دہلی

ہم میں ہنس بول لینے سے یا حکیم صاحب کے دلاس دینے سے ان کی طبیعت تیز ہوئی تھی کہ انھوں نے اب پیسہ گاڑی استعمال کرنے سے انکار کر دیا اور موٹر سے ری آئی پی روم تک جانے اور پھر وہاں سے جہاز کے زینے تک پہنچنے کے لیے میرے سہارے پر اکتفا کیا لیکن دو گنگانے قدیوں کا انداز چن کر کھارہ تھا کہ وہ لمزور ہیں اور اپنے اعصاب پر منہ کیل سے قابو پا رہے ہیں۔

یہ منہ کیل کا دن تھا۔ حکیم محمد سعید صاحب اپنے معمول کے مطابق ہر شنبے جمعرات اور جمعہ کے دو دن لاہور میں گزارتے اور اس شہر کے مریضوں کا معائنہ بن۔ چنانچہ انھوں نے آغا سے وعدہ کیا کہ میں دو دن بعد لاہور میں آکر آپ کی دیکھ گا۔ آغا اور اس وقت اطمینان سے آپ کی ہنس خیر دیکھ کر علاج کے لیے رٹے دو لگا۔ روانگی سے قبل آغا نے مجھے تاکید کی کہ میں ابھی لاہور میں ان کی بہن کو جو مسٹر جمیل حسین رضوی کی شریک حیات ہیں، ٹرنک کال کے ذریعے مطلع کر دوں کہ وہ نے بعد لاہور پہنچنے والے ہیں۔ میں نے کہا کہ میں ٹیلیگرام سے حکیم صاحب کو مدد نہ ملے۔ نے کہا کہ میں تارکھوں کی رفتار کا دے سے خوب واقف ہوں۔ وہ اپنی ان بہن کو پاپتے پتے اور اسی لیے لاہور میں بھائی باقر کے گھر کے بجائے ان کے ہاں ٹھہرتے تھے۔ میں نے ٹرنک کال سے حکیم رضوی کو مطلع کر دیا۔ تاہم انھیں مل چکا تھا۔ وہ بہت دن تھیں۔ انھوں نے مبتدیانہ مجھ سے پوچھا ”آغا کی طبیعت کیسی ہو؟“ بھلا بھلی بدل پر میں اس کیسٹ کو کیوں مگر بیان کرتا جس کی حقیقت پر میں خود بھی پورے کے ساتھ روشنی نہیں ڈال سکتا تھا۔

تیسرے دن حکیم صاحب لاہور چلے گئے اور جب جمعہ کی آدھی رات گزار کر نئی آڈے پر ۲ بجے واپس آئے تو میں ان کے بھانجے میاں بیس کے ساتھ فوراً یہ کرنے کے لیے وہاں موجود تھا کہ آغا کا اب کیا حال ہو۔ مگر انھوں نے اسے زیادہ کہا کہ نسخہ تجویز کر دیا ہے، دوا بھیج دی ہو اور وعدہ کرایا ہوں کہ اس پیسے میں لاہور کے ایک یہ چکر صرف ان کی خاطر لگناؤں گا اور ٹرنک کال کے ذریعے دریافت حال بھی لگا۔ یہ وعدہ انھوں نے ہر لحاظ سے پورا کر دیا۔

’ لاہور سے آغا صاحب نے جنوری کو مجھے خط لکھا:

”اس درآپ نے میری حالت کا اندازہ خوب کر لیا ہوگا۔ خداوند کریم کی صرف عنایت تھی کہ اس قدر لمبا سفر اس جہت سے کٹ گیا۔ لاہور کے ہوائی میدان پر بھائی جمیل، بھائی باقر اور عثمان صاحب موجود تھے۔ عثمان مجھے پہلی نظر میں پہچان کر کے گھر پہنچ کر سفر کی تھکان کا انزعاس ہوا اور کئی روز تک غموں کی اور بیماری کے درمیان کی حالت طاری رہی۔ اسی دوران میں حکیم صاحب تشریف لائے اور ایک مرتبہ نہیں بلکہ تین دفعہ



نہ صرف پاکستان میں بلکہ دنیا کے ہر ملک میں ایسے مریضوں کی تعداد برابر بڑھ رہی ہے۔ جن لوگوں نے اس موضوع پر تحقیقات کی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ ایسا ہونا ہے کہ گویا دنیا میں شور و شغب بڑھ رہا ہو اور ہماری زندگی نہایت ہر رفتار ہو گئی ہے۔ ہمارے اعصاب پر ہر وقت ایک طح کا بار پڑتا ہے۔ ہر منظر، ہر چیز، ہر شے پر چلتے ہوئے بھی ہوش و حواس ٹھیک نہ رہتے ہیں اور نہ حادثہ یقینی ہو کسی کو کام کی زیادتی کی شکایت ہو کسی کو مفلسی کی، بلکہ یہ نواب عالمگیر مرض ہے کہ تنخواہ میں گوارا نہیں ہوتا۔ الغرض ہر شخص کسی نہ کسی فکر میں مبتلا ہے۔ یہی فکر جب سے بڑھ جاتا ہو اور اعصاب ہر وقت کے بار کی تاب نہیں لاتے تو انسان اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے جسے ہم خلل اعصاب کہتے ہیں۔ سب سے زیادہ تکلیف دہ امر یہ ہے کہ مریض اپنے آپ کو مریض نہیں سمجھتا۔ اسے بہت ہی نہیں چلتا کہ اس کے اعصاب جواب دے رہے ہیں۔

کچھ بیماریاں مریض جسمانی کرب کی شکایت بھی کرتے ہیں۔ درد سر، کمزوری، پیٹ کا درد، اختلاج قلب، عارض، سر کے چکر — یہ اور اسی قسم کی دوسری شکایات بہت کچھ خلل اعصاب کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ گھبراہٹ، خوف، زور و زنجی، خاموش رہنا اور قوت فیصلہ کا فقدان بھی بعض اوقات اسی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کا مرض سمجھنا آسان نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر اور دوسرے لوگ یہ کہہ دیتے ہیں کہ انہیں صرف دہم ہو لیکن حقیقت اس کے برعکس ہوتی ہے انہیں واقعی تکلیف محسوس ہوتی ہے لیکن تکلیف کا اصل سبب یعنی خلل اعصاب، بدگمانی، غلط فہمی، فکر وغیرہ نہ مریض کی سمجھ میں آتا ہے اور نہ معالج کی۔

چند مثالیں، مثال کے طور پر عورتوں کو لے لیجیے۔ دوسرے ملکوں میں کم لیکن ہمارے ملک میں زیادہ زور اس بات پر دیا جاتا ہے کہ شوہر کا دھیان ہر وقت اپنی بیوی کی طرف ہے۔ ہماری بیگمات یہ برداشت نہیں کر سکتیں کہ ہم

مثلاً مشہور ہے کہ کمزور آدمی کو غصہ زیادہ آتا ہے لیکن اب تو یہ تیز اٹھتی ہے۔ کمزور طاقتور سب غصے کا شکار معلوم ہوتے ہیں۔ اختیار جرائم اور قتل کی ن سے بھرے ہوتے ہیں۔ تفصیل پڑھیے تو معلوم ہوتا ہے کہ سبب صرف اتنا ہے۔ سترہ کو بیوی نے طعنہ دیا تھا کہ جسے وہ برداشت نہ کر سکا اور اس نے کھانا بیوی کے کمرے کر دیے یا دو کسانوں یا ان کی پارٹیوں میں محض اس بات پر ہوا ہو گیا کہ ایک نے دوسرے کو گالی دے دی تھی۔ ایک آدھ آدمی قتل ہو گیا اور آدمی زخمی ہو گئے۔

یہ باتیں بظاہر معمولی ہیں۔ ہم ایسی خبریں پڑھتے ہیں اور مسکرا کر یا تھوڑی جرت کا اظہار کر کے خاموش ہو جاتے ہیں لیکن بغور دیکھیے تو ان کے پس پشت کا کھانا کھا کر فرما فطر آئے گا۔ یہ مرض ہے خلل اعصاب جسے بعض لوگ دماغ شکنی بھی کہہ دیتے ہیں۔ خود ہیں جب غصہ آتا ہو تو نتائج سے بے خبر ہو کر کچھ کا راجے ہیں اور بعد میں پچھتاتے ہیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ اچھی غذا نہ کھانے کی وجہ سے انسان کا یہ حشر ہوتا ہے۔ عدا سے یہ مراد نہیں کہ انسان مرغن کھانے کھائے بلکہ متوازن غذا یعنی ہم سب ضروری ہے جس میں حیاتین کے علاوہ دوسرے اجزاء بھی کافی مقدار میں شامل ہوں۔ اس سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ملک میں کتنے لوگ اس قسم کی غذا خرید سکتے ہیں اور لے جوڑے کنبوں کے تمام افراد کے لیے اس کا بندوبست کر سکتے ہیں؟

خلل اعصاب کیلئے ہے؟ مزاج کی خشکی جب زیادہ بڑھ جاتی ہے تو ہم لے اعصاب کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس کے لیے ایک اصطلاح 'سائیکونیوروس' مال ہوتی ہے یعنی خلل اعصاب متعلق نفس۔ یہ ایک دائمی مرض ہے جس کی وجہ بہت اور قوت ضبط و قابو میں توازن باقی نہیں رہتا۔ ماہرین اس فتنہ کو دھتھا اس شخص سے علیحدہ رکھتے ہیں جو چوٹ وغیرہ لگنے سے پیدا ہو جاتا ہے۔

میں مریض کو کوئی مفید مشورہ بھی دے سکے۔

صرف ہمارے ملک میں بلکہ امریکا جیسے ترقی یافتہ اور خوش حال ملک میں بھی بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کے جسم میں کوئی لوگ نہیں لیکن وہ بیمار ہیں۔ وہ اسپتال میں داخل نہیں ہیں، اپنا کام کاج، نوکری، تجارت سب کچھ کرنے ہیں لیکن مستقل طور پر اعصابی ہیجان میں مبتلا رہتے ہیں۔ انھیں آپنا گل نہیں کہہ سکتے لیکن ان سے گفتگو کر کے آپ کو یہ ضرور محسوس ہو جائے گا کہ وہ معمول پر نہیں ہیں۔

ایک نیا طریقہ: ایسے لوگوں کے علاج کے لیے اب ایک نئے طریقے پر عمل کیا جا رہا ہے، جس میں نہ کسی دوا کی ضرورت پڑتی ہو اور نہ کوئی تکلیف ہوتی ہے البتہ ایک ماہر امراض دماغی ضرور موجود ہونا چاہیے۔ ماہر ایسے آٹھ دس مریضوں کو اپنے چاروں طرف جمع کر لیتا ہے اور انھیں آپس میں گفتگو کرنے بلکہ بحث مباحثے کرنے موقع دیتا ہے۔ خود خاموش رہتا ہے اور صرف اس وقت دخل دیتا ہے جب اس کی رہبری یا ہدایت کی ضرورت ہو یا بحث اتنی بڑھ جائے کہ جھگڑے کی شکل اختیار کر لے۔

مقصود اس اجتماع کا یہ ہوتا ہے کہ لوگ ایک دوسرے کے حالات بیان کریں، ہر شخص نہایت بے تکلفی سے اپنے اپنے مسائل، تکالیف، دقتیں اور خوشیاں بیان کرے۔ ماہر امراض چپ چاپ سب کچھ سنتا ہے۔ اس دوران میں اسے کسی شخص کے منہ سے نکلی ہوئی کوئی ایسی بات مل جاتی ہے جو علاج کا درجہ رکھتی ہو تو ماہر امراض کو اس مریض کے ذہن میں سمجھانے کا موقع مل جاتا ہے۔

یہ سب مریض ہفتے میں دو تین بار اس قسم کی مجالس مذاکرہ میں حصہ لیتے ہیں اور اس کے بعد اپنے گھر یا اپنے کام کاج پر واپس چلے جاتے ہیں۔ ان مجالس کا سبب بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ مریضوں کو یہ یقین ہو جاتا ہے کہ صرف وہی جذباتی ہیجان یا ذہنی الجھن میں مبتلا نہیں ہیں دنیا میں بہت سے دوسرے آدمی بھی اس تکلیف میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس طرح انھیں ذہنی طور پر یکگز نہ سکون مل جاتا ہے۔

اس قسم کے اجتماعات میں ہر عمر کے لوگ شریک ہوتے ہیں لیکن خوشی یہ کہ جاتی ہے کہ ہر عمر کے افراد کے لیے علاحدہ علیحدہ انتظام کیا جائے۔ یہاں پہلا ایسا واقعہ بیان کرتے ہیں جس کی بہت سی مثالیں ہمارے ملک میں بھی مل سکتی ہیں دو واقعات: عام طور سے بچے زخم معدی میں مبتلا نہیں ہوتے بلکہ گیارہ سالہ بچے کو دیکھ کر ایک ڈاکٹر کو مشتبہ ہو گا کہ وہ زخم میں مبتلا ہے۔

کسی دوسرے شوق پر کچھ وقت صرف کریں یا اسے اپنے دل میں جگہ دیں بعض اوقات یہ معمولی سی بات نازک صورت اختیار کر لیتی ہے۔ عورتوں کی بعض اخصاسی بیماریاں شوہر کی بے فوجی اور سرد مہری کا نتیجہ ہوتی ہیں لیکن عجیب بات ہے کہ دونوں میں سے کسی کو اس سبب کا پتہ نہیں چلتا۔

کبھی کبھی دوسرے ملکوں میں بھی اس قسم کے واقعات پیش آتے ہیں۔ امریکا میں ایک عورت کو جو ماں بن چکی تھی اور جسکی عمر پچھڑی ہی تھی دوسری شکایت پیدا ہوئی۔ ڈاکٹروں کی سمجھ میں کچھ نہ آیا۔ بظاہر دردِ سر کا کوئی سبب نظر نہیں آتا تھا۔ سب یہی کہتے تھے مریضہ کو دم ہو گیا ہے اور کچھ نہیں لیکن اس غریبہ سمر میں واقعی شدید درد ہوتا تھا اور جیسا کہ بعد میں معلوم ہوا اس کی وجہ جسمانی نہیں تھی بلکہ جذباتی تھی۔ مریضہ ایک قسم کے دماغی ہیجان میں مبتلا تھی۔

اس عورت کے سر کا درد اس قدر بڑھا کہ وہ ہر وقت چڑچڑی رہنے لگی۔ بالآخر اپنے معالجوں کے مشورے سے وہ دماغی امراض کے ایک معالج کے پاس گئی جس نے اس سے بہت سی باتیں کیں اور وہ اس نتیجے پر پہنچی کہ مریضہ اپنے شوہر کے تین شکار کی ریتوں سے خوف زدہ اور پریشان رہتی ہے، جن میں شوہر کا فی دل چسپی لیتا تھا۔ مریضہ جب گرمیوں کی تعطیل میں تمام افرادِ خانہ کے ساتھ کسی دوسری جگہ چلی جاتی تھی اور کتے گھر پر ہی رہ جاتے تھے تو اس کے سر کا درد موقوف ہو جاتا تھا۔ ماہر امراض دماغی نے یہی بات پکڑ لی اور اس کے شوہر نے اپنے کتے بچ والے اور مریضہ بالکل تن درست ہو گئی۔

آسان علاج: ہمارے ملک میں بھی ایسی شکایات عام ہیں۔ نہ صرف شوہر اور بیوی کے درمیان بلکہ ہر کس و ناکس کے درمیان۔ جب بھی دو افراد کے درمیان مستقل طور پر ناجاتی رہتی ہو، ان کے ذاتی مسائل کا جائزہ لینا یقیناً مفید ثابت ہوگا۔ جذباتی ہیجان کے سلسلے میں اب تک بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں اور ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جو لوگ نفسیاتی طور پر بے چین رہتے ہیں ان کا دوسروں کے ساتھ مشکل سے گزارا ہوتا ہے۔ انھیں غصے، گھبراہٹ، فکر، خوف اور چڑچڑیے پن پر قابو نہیں ہوتا۔

ایسے موقعوں پر طبیب کا فرض ہو کہ وہ جسمانی عوارض کی تلاش کے علاوہ مریض کی نجی زندگی کے متعلق بھی اس سے کچھ پوچھے کہ وہ کیا کرتا ہے، کیسے گزارا کرتا ہے، اسے کوئی فکر تو لاحق نہیں، اس کی گھریلو زندگی کیسی ہو اور یہ کہ وہ کیوں رہتا ہے؟ اگر مریض کے جسم میں کوئی روگ موجود نہ ہو تو پھر اسے جتا دینا چاہیے کہ اسے تن درست ہونے کے لیے اپنی بد مزاجی کو ختم کرنا ہوگا۔ ممکن ہے طبیب اس سلسلے

فت درد محسوس ہوتا تھا لیکن ڈاکٹر اس کا سبب نہ معلوم کر سکا اور نہ ہی اس
بوجھ میں کوئی ایسا علاج آیا جس سے لڑکے کا درد کم کیا جاسکتا۔ ڈاکٹر کی رائے تھی
یہ لڑکا خلل اعصاب میں مبتلا ہو چکا ہے اسے ایک اجتماع میں شریک ہونے کی
بیماری گئی جس میں بیس سال سے کم عمر کے لڑکے شریک ہوتے تھے۔

لڑکے نے ان مباحثوں میں پانچ مہینے تک حصہ لیا۔ وہ آہستہ آہستہ
میک ہوا اور پھر بالکل تن درست ہو گیا۔ زخم کی وجہ وہ جذباتی ہیجان تھا جب
تاپس نظر سے کہ لڑکے کا بڑا بھائی کافی عرصہ پہلے سائیکل سے گر کر مر چکا تھا۔
لڑکا اچھا خاصہ توانا اور نمونہ تھا اور عام لڑکوں کی طرح ہنس کھیل کر اپنا
فت گزارنا چاہتا تھا لیکن اس کے والدین کو اپنے پہلے بیٹے کی افسوس ناک موت
دینی۔ وہ اس بیٹے کو اپنی آنکھوں کے سامنے سے نہیں ہٹنے دیتے تھے اور اسے وہ
ہم نہیں کرنے دیتے تھے جو لڑکپن کی توانائی اس سے لیتا چاہتی تھی۔

گیارہ سال تک لڑکا بڑے لاڈ چوچلے سے پرورش پاتا رہا لیکن خلل
عصاب اور ایک طرح کی کشمکش میں بھی مبتلا رہا جو آخر کار زخم کا سبب بنی جب وہ
علاج معالجے کی اس مجلس میں شریک ہونے لگا اور اسے اپنی دلی خواہشات اور
جذبات ظاہر کرنے کا پورا موقع ملا تو اس کا وہ ہیجان دور ہو گیا۔ اس کے ساتھ
لکھ درد اور مرض بھی جاتا رہا اور وہ بالکل تن درست ہو گیا۔

ایسے ہی ایک اجتماع میں ایک نوجوان لڑکی بھی شریک ہوتی تھی جسے
درد سردرد متلی کی شکایت تھی۔ جب اس نے اپنی تکلیف کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات
اور احساسات بھی بیان کیے تو جلد ہی معلوم ہو گیا کہ وہ بھی خلل اعصاب کا شکار ہے۔

اس کی دماغی الجھن کی وجہ اس کے والدین کا برتاؤ تھا جو نہ تو راز
پڑھے لکھے تھے اور نہ کسی جسم کی فن کارانہ صلاحیت کے مالک تھے۔ لڑکی کا
ایک کامیاب تاجر تھا۔ گھر میں خدا کا دیبا سب کچھ تھا۔ اس لیے وہ چاہتا تھا
جو چیز زندگی میں اسے نہیں مل سکی وہ اس کی بیٹی کو مل جائے۔ ماں باپ دونوں
نے لڑکی کو مجبور کیا کہ وہ قص و موہبتی کا مطالعہ کرے، آرٹ کی کلاسوں میں
شریک ہو اور کسی نہ کسی طرح اپنی جماعت میں اول رہے۔ لڑکی پر اتنا کام پڑا
کہ وہ تھکی تھکی رہنے لگی اور روز کی تنہی نے اس کے ذہن کو مستقل طور پر
جسم کے بار میں مبتلا کر دیا۔ خلل اعصاب کے معالج نے لڑکی کے والدین پر صور
حال واضح کر دی۔ وہ اپنی محبت سے مجبور ہو کر ایسا کر رہے تھے لیکن جب لینے کے
پر گئے تو فوراً محتاط ہو گئے۔ انہوں نے لڑکی کو اختیار دیدیا کہ وہ جس طرح بھی خوش
ہو سکے، یہ چھٹا بچہ تھوڑے ہی دن بعد اس کا ہیجان رفع ہو گیا اور اس کے ساتھ
سردرد متلی کی شکایت بھی جاتی رہی۔

ایسے کتنے ہی واقعات اس ذیل میں پیش کیے جاسکتے ہیں جو اس حقیقہ
کے شاہد ہوں گے کہ ضرورت سے زیادہ محبت، غلط لاڈ چوچلے، باہمی غلط فہم
بدگمانیاں، حسد، جلن، انسانی جھگڑے، ہوس زور اور چند دوسری خواہشات
ہیں پہلے خلل اعصاب میں اور پھر کتنی تکلیف دہ جسمانی مرض میں مبتلا کر دے
ہیں۔ لہذا اپنے اعصاب کو غیر ضروری بار سے بچائیے۔ سادہ زندگی کی عادی
ڈالیں تاکہ اقتصادی تفکرات آپ سے دور رہیں اور اپنی صحت کے اس
نفیاتی پہلو سے غفلت نہ رہیں۔

ایک ہفتہ کھیلنا چاقو بند اور ٹیبلٹ پل بھر میں ہر ایک کی
توجہ اور پیار کا مرکز بن جاتا ہے۔ ناقص غذا اور جراثیم کی کمی بچہ سے
شرارت اور ماں سے سرت جھین لیتی ہے اور بچہ کھلائے ہوئے پھول
کی طرح نڈھال ہو جاتا ہے۔ مناسب دیکھ بھال صحیح غذا اور ایک اچھے
ٹانگ کے انتخاب پر بچہ کی صحت ماں کی مسکراہٹ اور مستقبل کی دولت کا انحصار ہے
ایسی ہے

سمجھدار مائیں اپنے بچوں کو نونہال بے بی ٹانگ پلاتی ہیں۔
'نونہال بے بی ٹانگ' میں وہ تمام اجزاء پوری طرح موجود ہیں جو بچہ کی جسمانی
نشد و مااد اسکویتا ریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہیں۔

نونہال بچوں کی صحت کا محافظ
بے بی ٹانگ



قلب

ایک حیرت انگیز مشین

دل کا سکونا اور پھیلنا ایک قاعدے میں حرکت کرنا اور رگوں میں خون پہنچانا عجیب باتیں ہیں۔ جسمانی مشین کا یہی پرزہ ایسا ہی جو پیدا ہونے سے مرنے تک نہایت مستعدی باقاعدگی اور تسلسل کے ساتھ اپنا فرض ادا کرتا رہتا ہے۔ اگر انسان کی اوسط عمر ستر سال ہو تو وہ اتنی مدت میں ۳۰۰ بار حرکت میں آکر خون کو دھکیلتا رہتا ہے۔ ہر انقباض (سکڑنے) کی مدت ۰.۸۵ سیکنڈ۔ ہر اتساع (پھیلنے) کی مدت ۱.۱ سیکنڈ اور دھڑکنے کے درمیان آرام کا وقفہ ۰.۳ سیکنڈ ہوتا ہے۔ دل کوئی بھاری بھرکم چیز نہیں ہے۔ اس کا وزن مشکل سے دس اونس ہوتا ہے۔ لیکن جو کام اسے دن بھر کرنا پڑتا ہے وہ اس قوت کے مساوی ہے جو چالیس ہزار پونڈ وزن کو ایک گز لے جانے میں صرف ہوتی ہے وہ چوبیس گھنٹے میں ۲۵ ہزار پونڈ خون کو رگوں میں گردش دیتا ہے۔

قلب کی ضربات عموماً دو قیامت اور ڈیل ڈول پر منحصر ہیں۔ عمر جتنی کم ہوگی اتنی ہی تیز نبض چلے گی۔ ایک منٹ میں چڑیا کا دل آٹھ سو بار دھڑکتا ہے، چوہا کا چھ سو بار، خرگوش کا ڈیڑھ سو بار، گھوڑے کا صرف چالیس بار۔ انسان کے فزائیو لوجیکل نبض ۳۵ بار۔ ایک سال کی عمر میں ۱۱۱، چھ سال کی عمر میں ۹۹، ۱۲ سال کی عمر میں ۸۰۔ اور بالغ ہونے پر ۷۲ بار محسوس ہوتی ہے۔ اور جب انسان اپنی ولایتی جوبل منانے کو ساٹھ رہ جاتی ہے۔

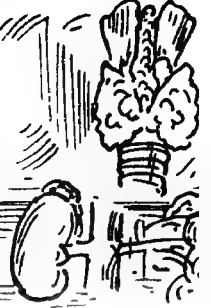
مشروب مشرق ریح افزا

تیار کردہ ہمدرد

حرکت قلب کو منضبط کرتا ہے، مفرح و مقوی قلب ہے۔



جنی ہارمون کی تباہ کاریاں



58/62

استعمال ہو رہے ہیں۔ اس وقت ہم صرف جنی ہارمونوں میں مردوں کے حصیوں اور خصیتہ الرحم کے اثرات پر روشنی ڈالنے کی کوشش کریں گے۔

جنی ہارمونوں کے استعمال کی آج کل اتنی گرم بازاری ہو کہ ہمارے لے کر چہرے کی جھریوں تک کیلے ان کا استعمال کیا جاتا ہے اور بہت سے مریضوں ان کے المناک نتائج ظہور میں آتے ہیں۔ یہ ہارمون بہت برا طریقے سے عمل کرتے ہیں۔ بہت سی حالتوں میں اچھی خوراک، حفظ صحت کی معمولی تدابیر اور طبیعت کی اصلاح سے کام نکالا جاتا ہے، لیکن ان تذبذب کو اختیار کرنے کے بجائے بازی گری کی نمائش کے لیے ہارمونوں کو انجیکشن، گولی یا کیم کی شکل میں استعمال کر دیا جاتا ہے جن کے نیچے میں بعض اوقات بالکل غیر متوقع نتائج ظہور میں آتے ہیں جو عام طور پر بہت سنگین ہوتے ہیں۔

ہارمونوں کے بغیر جسم کی } بلاشبہ جسم کے افعال کو صحت کے ساتھ جاری
کاڑی نہیں چل سکتی } رکھنے کے لیے ہارمونوں کی موجودگی بہت
ضروری ہو۔ ہارمون جسم میں کیمیائی افعال انجام دیتے ہیں جو اعضا کی کارکردگی کے لیے ضروری ہیں۔ عام طور پر ہارمون جسم میں مندرجہ ذیل افعال انجام دیتے ہیں :-

(۱) یہ بافتوں اور ساختوں میں کیمیائی خمیروں (انزائمز) کو مجتمع اور مرکب کرنے کے لیے تیدیلیاں پیدا کرتے ہیں (۲) خمیروں کے نظام میں کیمیائی حرکی جنبش سے حصہ لیتے ہیں (۳) یہ کیمیائی خمیروں کے نظام کو تیز یا سست یا باطل کرنے کی خدمت انجام دیتے ہیں۔ بالفاظ دیگر جسمانی افعال کی تیزی اور سستی میں انھیں دخل ہے۔

انسانی جسم کے غدود — سچا مہ، درقہ، کلاہ گردہ وغیرہ — ضروری ہارمون تیار کرتے ہیں اور یہ ہارمون ہمیشہ مناسب مفادوں میں جسم کے اندر موجود رہتے ہیں، بشرطیکہ وہ عدد جو انھیں پیدا کرتے ہیں صحت مند ہوں اور انھیں صحیح غذا بہم پہنچتی رہی ہو اور ان پر ضرورت سے زیادہ بار نہ پڑتا ہو۔ طبیعت کی صلاح اور درستگی غدود کی صحت کی بھی ضامن ہو۔ یہ غدود اور طبیعت کے دائرے سے خارج نہیں ہیں۔ جدید تحقیقات میں ناکافی غدودی افزائش کے مسئلے کو اس طرح حل کرنے

آج کل بڑی کثرت سے لوگوں کو کسی نہ کسی قسم کے ہارمونوں کے طور پر استعمال ہمارے ہیں۔ ضرورت ہو کہ ان کے عظیم نقصانات کا جو پرلہر متا ہرے ہیں آئے مانتی سے جائزہ لیا جائے۔ بلاشبہ جسم کے اندر ہارمون کے افعال بہت کثرت سے ہارمون کے افعال کا صحت سے جاری دہنا ٹری حد تک ان پر موقوفیت کے ساتھ کیمیائی خمیروں (انزائمز) کے نظام سے ان کا گہرا تعلق ہے، عیت ان پر پورا کنٹرول رکھنی ہے اور ان کی مقدار کے تناسب اور توازن بڑی بڑی جسم کے تمام غدود طبیعت کے زیر فرمان ہیں۔ وہ طبیعت کے زیر اثر کام کرتے ہیں اور جس وقت ان کی ضرورت ہوتی ہے اتنی ہی مقدار میں اور اسی وقت وہ باکرتے ہیں۔ طبیعت اگر ضعیف ہو جائے تو ہارمونی نظام میں خرابی آجاتی ہے۔ نظام کی خرابی کی بہترین تدبیر طبیعت کو قوی کرنا ہے۔ طبیعت کا ضعف سے امور سے تعلق رکھتا ہے جس کو طبیعت مشرقی میں بڑی خوبی کے ساتھ بیان ہے۔ آج کل ہارمونوں کی خرابی کے لیے تھائی روکسن، غدہ درقہ کے (تھائیروکسن) ٹیسٹوسٹرون (حصیوں کے ہارمون) کالٹیسون (کلاہ گردہ) اور ایسٹروجنین (خصیتہ الرحم کے ہارمون) وغیرہ بکثرت استعمال نہیں۔ لیکن ان کا استعمال بہت بے احتیاطی اور لائروائی کے ساتھ ہوتا ہے، شخص کے بغیر طویل مدت تک ان کو استعمال کرایا جاتا ہے۔ ہمیں ان کے استعمال سے کوئی تعرض نہ ہوتا اگر ان کے نقصانات ہمارے مشاہدے سے خود طبیعت جدید میں ہارمونوں کے خواص و نقصانات پر اس قدر شدید تذبذب ہو کہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہارمونی ادویہ بجائے مفید ہونے کے صحت کے لیے رہ ہیں لیکن اس کے باوجود مفاد پرست اور عجالت پسند طبائع ان کے میں احتیاط برتنے کے بجائے ان کو دھڑلے سے استعمال کر رہی ہیں۔ آج دینی بے احتیاطی سے استعمال نہیں کیا جاتا ہو جتنی بے احتیاطی ہارمونی، ردارکھی جاری ہو۔ کارٹی سون اور لے سی ٹی ایچ کے نقصانات پر ہم محبت میں روشنی ڈالیں گے۔ غدہ درقہ کے ہارمون بھی بڑی کثرت سے

ہائیں کی گئی ہے کہ غد کے افعال کے خراب یا کمزور ہوجانے کے اسباب کو جاننا اور ان کی اصلاح کی کوشش کی جاتی بلکہ اس کا تدارک کرنے کے لیے یا تو یوں تیار کیے گئے یا جانوروں کے ہارمونوں کو انجیکشن کے ذریعہ جسم میں داخل بہت سے مریض جن کا علاج مرض کے مزید ترقی کی اصلاح و تدریس سے کیا جاسکتا ہارمونوں کے مسلسل استعمال کے بد فائدے گئے جس کے نتیجے میں وہ خطرناک ان کی مصیبت میں گرفتار ہو گئے۔

اسی قسم کی بدگنجی کے ایک واقعہ کی یونائیٹڈ پریس آف امریکا نے رپورٹ کیا کہ نیویارک کا ایک نوجوان لڑکا، حساسیت (الرجی) اور دائمی نزلہ نیا تھا۔ ان امراض میں اس کا مردانہ ہارمون سے علاج کیا گیا ہے۔ بچے کے والدین بچے پر درس لکھ دیا کہ وہ لڑکا دعویٰ کرے کہ اس علاج سے بچے میں ایک مکمل بالغ کی تمام علامات پیدا ہو گئی تھیں اور اس کے اندر شدید جنسی اشتہا بھڑک اٹھی۔ اب یہ بچہ لا علاج ہے۔ اس واقعہ کو چار سال ہو گئے ہیں۔ اصل امراض بدستور ہیں اور اس میں اس کیفیت کا اور اضافہ ہو گیا ہے جو ہارمون کے علاج سے پیدا ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے مردانہ ہارمونوں کے منفی طریقے بچے کے بعد رپورٹ دی ہے کہ مردانہ ہارمون جو اکثر بچوں کو ذہن کی کمی اور بہت سے مرے امراض کے لیے دیے جاتے ہیں وہ آگے چل کر ان میں عقم کا سبب بن سکتے ہیں۔ حمل کے ابتدائی زمانے میں حاملہ کو مردانہ ہارمون کھائے جاتے ہیں اس سے

ان پر خراب اثر پڑتا ہے۔ ۸ اگست ۱۹۵۹ء جیل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن اجزمین میڈیکل میگزین کی رپورٹ نقل کی گئی ہے جس میں اس قسم کے تین کیسوں کا اہلہ دیا گیا ہے۔ ان بچوں میں ہارمون کے استعمال سے جو بد خلقی دیکھی گئی وہ دماغ، معر، جگر، حلال، امعاء، عضلات اور پھیپھڑوں پر مشتمل ہے۔ مختلط طریقے سے ماب لگا کر معلوم کیا گیا ہے کہ بد خلقی کا نشوونما زمانہ ہارمونوں کے استعمال کے ساتھ ساتھ شروع ہوا۔ جنسی ہارمونوں کے استعمال سے جنسیت میں بھی زیارت پیدا ہو سکتے ہیں۔ ماہرین افعال الاعضاء بتاتے ہیں کہ جنسیت کا تعین حمل کے بالکل ابتدائی زمانے ہی میں ہو جاتا ہے لیکن برونی اعضائے تناسل کے آغاز حمل کے ابتدائی دس ہفتوں سے پہلے نمودار نہیں ہوتے۔ اس زمانے میں اعضائے جنسی ہارمون سے اثر پذیر ہونے کی انتہائی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جنس کا بنیادی ڈھانچہ زمانہ ہوتا ہے اور خصیوں سے جنسی افراز کے بعد جنس میں امتیازی علامات نمودار ہوتی ہیں۔ یہ تمام تغیرات حاملہ کے افرازات سے وقوع میں آتے ہیں۔

اب اگر اس نازک موقع پر جنسی ہارمون حاملہ کو استعمال کرا دیے جائیں

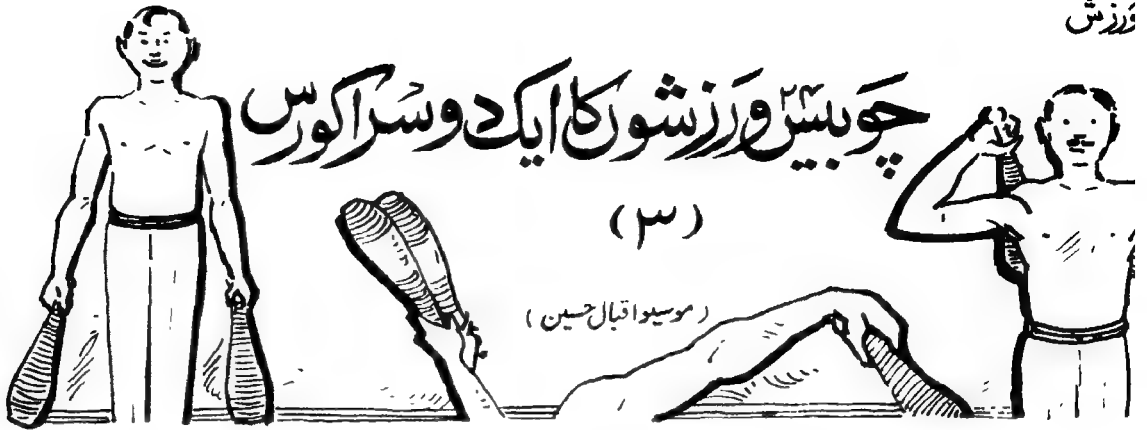
تو اس اضافے سے جنس کے حساس اعضائے تناسل میں تغیرات کا پیدا ہونا ایک طبعی امر ہے۔ ایسی صورت میں بچہ مردانہ اور زنانہ کی طبعی جنسی صفات کے کٹھا پیدا ہو سکتا ہے۔ وہ عورتیں جو حمل کے تیسرے اور چوتھے مہینوں میں بڑی مقدار میں ٹیسٹوسٹرون استعمال کرتی ہیں ان کے ایسا بچے پیدا ہو سکتا ہے جس کے جنسی اعضا معمول کے مطابق نہ ہوں۔ برٹش میڈیکل جرنل کا آرٹیکل جس میں یہ مواد شائع ہوا تھا، اس تنبیہ پر ختم ہوتا ہے "ایسے علاحدوں کو قدر و قیمت بہر حال بہت مشتبہ ہو اور حمل کے ابتدائی زمانے میں کسی صورت میں بھی ان کا استعمال عقل کے منافی ہے"

کچھ سال پہلے ہارمونوں کے استعمال کی کثرت کو دیکھ کر اردن۔ ای۔ نیلسن ڈائریکٹر نیڈرل ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے تنبیہ کی تھی کہ جنسی ہارمونوں کے غلط استعمال سے نہ صرف عقربہ غده قدیمہ کا سرطان بھی ہو سکتا ہے۔ انھوں نے عورتوں کو ان خطرات سے بھی آگاہ کیا تھا جو صرف زمانہ ہارمونوں (ایسٹروجن) کے استعمال سے پیش آ سکتے ہیں۔ یہ ہارمون اب بھی حجابی اور چہرے کی کمیوں یا شامل ہوتے ہیں۔ ان کا اثر منظم اثر ہوتا ہے۔ ان کے زیادہ دن تک متواتر استعمال سے عقربہ (بانجھ پن) ہو سکتا ہے، بالخصوص ان عورتوں میں جن کے غذائی افرازات معمول کے مطابق ہوں۔ ایسی دواؤں کا جواب، سیال خنی کو خوشبودار کر کیوں یا ویسٹرونی میں ملانا بھی انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے، خصوصاً ایسی حالت میں جبکہ ذمہ دارانہ نگرانی مفقود ہو اور صحیح ضرورت کا تعین نہ ہو اور۔

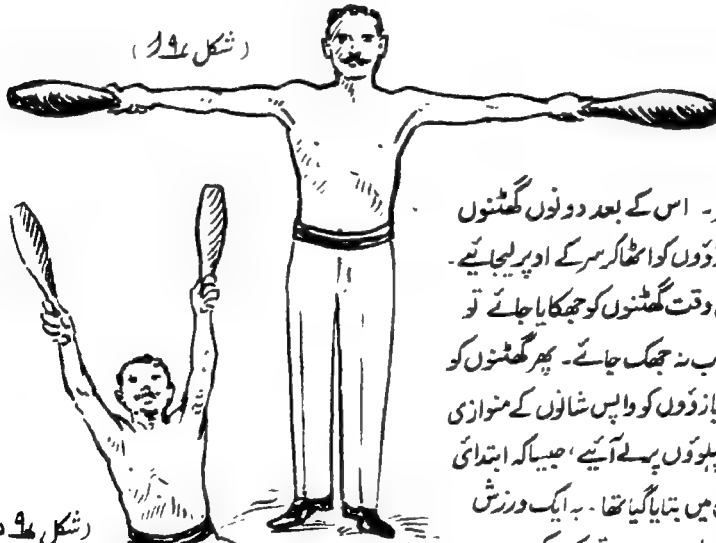
آج کل ہارمونی علاج بہت زیادہ رائج ہو چکا ہے اور اس میں شبہ نہیں کہ بعض حالات میں ان کا استعمال ناگزیر ہوتا ہے لیکن عام طور پر ان کو سمجھ بوجھ بغیر استعمال کرا دیا جاتا ہے اور بچائے فائدہ کے اثاثا نقصان ہوتا ہے۔ ہمارے مشاہدے میں ایسے بہت سے مریض آچکے ہیں جن کو ہارمونی علاج سے مختلف قسم کے شدید نقصانات پہنچ چکے ہیں۔ درآنحالیکہ جن امراض کے لیے یہ استعمال کیے گئے تھے، ان کا بھی وہ ازالہ نہیں کر سکے۔

نمک کالینوسٹ

معدہ اور انٹون کو قوت دیتا ہے اور ان کو رسی مواد سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ یہ ہضمی درکار می قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہے، خوب صالح پیداکر کے چمیرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔



ورزشیں :- جیسا کہ اس سے پیشتر بتایا جا چکا ہے کہ ان تمام ورزشوں میں ابتدائی پوزیشن ایک ہی رہتی ہے یعنی یہ کہ آپ سیدھے کھڑے ہوں، اس سے ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور پیچھے باہر کی طرف ہوں۔ نیز مگر یہاں دو نسل دونوں ہاتھوں میں ہوں اور دونوں ہاتھ پہلوؤں میں ہوں۔ اس سے قبل کی آٹھوں ورزشیں اس ابتدائی پوزیشن کے ساتھ کی گئی ہیں اور ان ورزشوں میں ابتدائی پوزیشن یہی رہے گی۔ اس سے قبل کی دواشا عتوں پر اپریل میں جو ۴-۵ ورزشیں دی گئی ہیں ان میں ایک سے چار تک کا نمبر دیا گیا ہے۔ اب ہم اس کے بعد سے سلسلے وار نمبر دیں گے۔ چنانچہ اس اشاعت سے شروع کی جا رہی ہیں۔

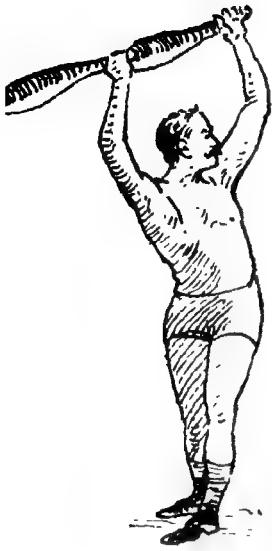


۱۹ دونوں بازوؤں کو پہلوؤں میں شانوں تک اٹھائیے۔

تھوں کی پشت اور پر کی جانب رہے اور اس کے ساتھ اٹھ جائیں۔ دیکھیے شکل ۱۹۔ اس کے بعد دونوں گھٹنوں طرف جھکائیے اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں کو اٹھا کر سر کے اوپر لیجائیے۔ اس میں دکھایا گیا ہے۔ یہ خیال رہے کہ جس وقت گھٹنوں کو جھکایا جائے تو جسم آگے کی جانب نہ جھک جائے۔ پھر گھٹنوں کو سیدھا کر لیجیے اور بازوؤں کو واپس شانوں کے متوازی لاکر نیچے پہلوؤں پر لے آئیے، جیسا کہ ابتدائی پوزیشن میں بتایا گیا تھا۔ یہ ایک ورزش ہوئی۔ اسے دس مرتبے تک کیجیے۔

(شکل ۲۰ ب)

۲۰ ورزش دونوں بازوؤں کے درمیان کوئی ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ کر لیجیے۔ اس کے بعد دونوں بازوؤں کو سر کے اوپر اٹھاتے ہوئے بالائی دھڑ کو دائیں طرف جھکائیے۔ یہ خیال رہے کہ دونوں بازو برابر ایک دوسرے کے ساتھ رہیں۔ یہ نہ ہو کہ دایاں ہاتھ زیادہ نیچے کی طرف جھک جائے۔ دیکھیے شکل ۲۰۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں ہاتھوں کو لے آئیے۔ اس کے بعد یہی حرکت بائیں طرف کیجیے۔ اس

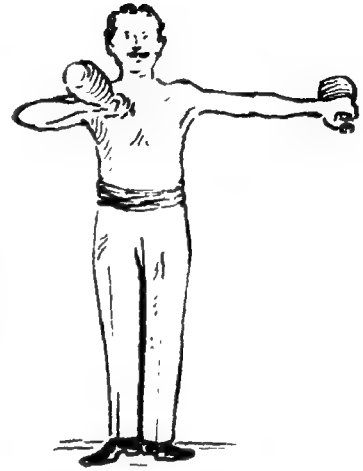


طرح باری باری سے دائیں سے بائیں - اور بائیں سے دائیں دس دس مرتبہ کیجیے - ابتدا میں آپ پانچ پانچ مرتبہ کیجیے۔

ورزش ۱۱

بایاں پاؤں قدرے آگے بڑھا کر رکھیں اور دونوں بازوؤں کو جھولادے کر بائیں طرف سے سر کے اوپر لے جائیے۔ جیسا کہ شکل ۱۱ میں دکھایا گیا ہے۔ یہ خیال رہے کہ آپ کا بالائی دھڑ تو ہاتھوں کے ساتھ بائیں طرف مڑے گا، جیسا کہ شکل ۱۱ سے ظاہر ہے لیکن پاؤں سیدھے رہیں گے۔

اس کے بعد دونوں بازوؤں کو جھولادے کر بائیں سے دائیں طرف سر کے اوپر لے جائیے۔ اس کے ساتھ ہی بائیں پاؤں کو دائیں پاؤں سے پیچھے لے جائیے۔ اس طرح کہ اس مرتبہ دایاں پاؤں بالکل سیدھا ہو اور بایاں پاؤں اس کے پیچھے چلا جائے اور بالائی حصہ جسم بھی دائیں طرف کو مڑ جائے۔ یہ گویا ایک ورزش ہوتی ہے۔ اسے باری باری سے دس مرتبہ تک کیجیے۔ ابتدا پانچ مرتبہ کافی ہوگا۔



ورزش ۱۲

دو نوں مگدروں کو الٹی گرفت سے پکڑ لیے اور دونوں شانوں تک پھیلائے اس کے بعد کہنی پر سے دائیں ہاتھ کو موڑ کر مگدروں کے سامنے لائیے۔ جیسا کہ شکل ۱۲ میں دکھایا گیا ہے پھر اسے واپس شانے کے متوازی لے جائیے اور بائیں ہاتھ کو کہنی پر سے موڑ کر سینے کے سامنے لے آئیے اور پھر اسے واپس شانے کے متوازی پھیلائیے۔ اسے دس مرتبہ تک باری باری سے کیجیے۔

خمیرہ گاؤ زبان عنبری جو اہر دار

طب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولہ ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہے۔ اور اپنے خواہ کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہے۔ تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حسی رقبات (سنسری ابرا) اور حرکتی رقبات (موٹو ابرا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ اجسام رباطی مصلع اور سریر بصری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔



رہتی۔ گزشتہ تین سو برسوں میں اس میں بہت سی تبدیلیاں کی جا چکی تھیں۔ جا بجا چھوٹے چھوٹے زینے بنے ہوئے تھے اور سیڑھیاں تو ایسی ایسی جگہوں پر بنی ہوئی تھیں کہ کبھی گمان بھی نہیں کیا جاسکتا تھا۔ مختصر یہ کہ یہ عمارت ایک ایسی بھول بھلتیاں سی تھی جہاں تو دار کو صحیح راستہ ملنا آسان نہ تھا۔ مجھے یاد ہے کہ نیل نے مجھ سے کہا تھا کہ وہ خود آکر مجھے اپنے ہمراہ لے جائے گا۔ مجھے اس کے خاندان سے آج پہلی بار ملنے میں ذرا شرم سی بھی محسوس ہو رہی تھی۔ ہاں مجھے یہ بھی یاد کر کے میں نے نہیں۔ سے مذاقاً کہا تھا کہ یہ جگہ تو ایسی معلوم ہوتی ہے کہ شاید اکیلے میں بھوتوں سے بھی ڈر بھڑکے ہو جائے اور اس نے لڑ بڑائی سے جواب دیا تھا کہ ہاں سنتے تو ہیں کہ یہاں بھوت ہیں مگر آج تک کسی نے دیکھے نہیں۔ پھر کہنے لگا کہ میں تو یہ بھی نہیں جانتا کہ بھوت ہونے کیسے ہیں۔

وہ تو یہ کہتا ہوا چلا گیا اور میں جلدی جلدی اپنے سوٹ کیس کھول کر کپڑے نکالنے لگا۔ نیل کے خاندان کی مالی حالت کچھ اچھی نہ تھی مگر وہ لوگ اپنے عالی شان مکان کو سینے سے لگائے ہوئے بیٹھے تھے۔ اس مکان میں کوئی مرد خدمت گار بھی نہ تھا جو ہمانوں کے سامان کو خربے سے کھولتا اور باقاعدہ لیک کے کمرے میں سجا دیتا۔

ہر حال لباس تبدیل کرنے کے بعد جب میں مائی باندھ رہا تھا تو میں بالکل آئینے کے سامنے کھڑا ہوا تھا۔ آئینے میں مجھے اپنا چہرہ اور شلے دکھائی دے رہے اور اس کے پیچھے کمرے کی دیوار کا سلسلہ چلا گیا تھا البتہ دیوار کے نیچے میں ایک دروازہ دکھائی دے رہا تھا۔ جب میں مائی کو بالکل درست کر چکا تو وہ دروازہ کھلتا ہوا نظر آیا۔ فطری طور پر مجھ کو فوراً مڑ کر دیکھنا چاہیے تھا مگر نہ جانے کیوں میں نے مڑ کر نہ دیکھا۔ میں آئینے ہی میں دروازے کو کھلتا ہوا دیکھتا رہا۔ جب دروازہ بالکل کھل چکا تو اس کے آگے دوسرا کمرہ نظر آنے لگا۔ یہ کمرہ سونے کے لیے مخصوص معلوم ہوتا تھا۔ میرے کمرے سے یہ کافی کشادہ تھا۔

اس قصے کی اصل حقیقت، وراثت تو میں جانتا نہیں اور نہ بل اپنی ذہنی رائے ہی دے سکتا ہوں کہ آخر یہ واقعات کیوں ہوئے اور کیسے ہوئے۔

میں یوں سمجھے کہ ان واقعات کو ہوتا تھا، لہذا ہو گئے۔ مجھ کو اب بھی کبھی کبھی یہ خیال آ جاتا ہے کہ اتفاق سے اگر کہیں میں ہی دست وہ ایک ذرا سی تفصیل صحیح طور پر دیکھ لی جوتی جو برس ہا برس کے مدبر ہی سمجھ میں آئی تو خدا جلے ان بینوں زندگیوں کا کیا انجام ہوا ہوتا اور یہ جیاں آ جاتا ہوتیں خوف سے کانپنے لگ جاتا ہوں۔

اس قصے کی شروعات ۱۹۱۴ء میں ہوئی۔ گرمیوں کے دن تھے۔ پہلی مئی مگر جنگ سے کچھ دنوں قبل میں اپنے دوست نیل کا رس لیک کے مکان پر آئی تھی۔ نیل میرا سب سے گہرا دوست تھا۔ اس کے بھائی آئین سے بھی بڑی ملاقات تھی، لیکن میں اس سے اتنا زیادہ واقف نہ تھا اور اس کی بہن میرا سب سے زیادہ بڑی ملاقات بھی نہیں ہوئی تھی۔ سلویا آئین سے دو سال چھوٹی تھی اور وہ اس کے ساتھ لڑنے سے لڑنے تک جیل سکول میں پڑھتے تھے تو وہ مرتبہ میں نے نل کی گھنٹی بج رہی تھی میں نے اس کے کمرے کا پرگرام بنایا مگر ہر بار کسی نہ کسی وجہ سے اسے ملتی کرنا پڑا۔ چنانچہ اب جو بی باک نہیں اور آئین کے مکان پر پہنچا تو میں تینیں برس کا ہو چکا تھا۔

وہاں بہت سے لوگ جمع ہونے والے تھے۔ حال ہی میں نیل کی بہن سلویا کی مسکن بھی ہو گئی تھی۔ سنگینز کا نام تھا چارلس گرا لے۔ نیل سے مجھے معلوم ہوا کہ سلویا کے لحاظ سے تو اس کی عمر ذرا زیادہ ہو لیکن یہ نہایت فریٹ آدمی اور اس کی مالی حالت بھی اچھی ہو۔

مجھے خوب یاد ہے کہ ہم دوگ شام کے سات بجے وہاں پہنچ گئے تھے۔ اسے پہلے سب لوگ لباس تبدیل کرنے کے لیے اپنے اپنے کمرے میں جا چکے تھے۔ مجھے نیل خود میرے کمرے تک پہنچانے آیا۔ نیچ و ردی ایک ہنسایت کی شان و خوبصورت عمارت تھی مگر اس کی حالت اب نہایت خستہ ہوئی

تھا۔ اس کا رنگ ذرا کم تھا مگر اس کے چہرے پر بایں جانب ایک گہرا نشان موجود تھا۔

جی ہاں ——— واقعہ بالکل یوں ہی ہوا۔ اب آپ ہی بتائیے کہ اگر میری جگہ آپ ہوتے تو کیا کرتے؟ وہی لڑکی بھی سامنے موجود تھی۔ یا یوں کہیے کہ وہ ہوا اس کی ہمشکل اور وہ آدمی بھی جو اس کا کلا گھونٹ رہا تھا اور پھر ان دونوں کی شادی بھی تقریباً ایک ماہ کے اندر ہونے والی کیا واقعی میری نگاہیں اب مستقبل کی باتوں کو بھی دیکھنے لگی تھیں؟ کیا سلویا اور اس کا شوہر اسی مکان میں کبھی آکر رہیں گے؟ اور ان کو وہی کمرہ دیا جائے گا؟ جو گھر بھر میں سب سے عمدہ فالتو کمرہ معلوم ہوتا ہے، اور دیکھا ہے کہ جو میں دیکھ چکا ہوں، دوبارہ درپیش ہوگا؟ مجھے کیا کرنا چاہیے؟ مگر میں کیا کر سکتا ہوں؟ کیا نیل ——— یا وہ لڑکی خود ——— یا کوئی بھی۔ صرف میرے کہنے پر اسرار کر لیں گے؟

میں اپنے ہفتہ بھر کے قیام کے دوران میں ہی قسم کی الجھنوں میں مبتلا رہا۔ کہہ دوں یا نہ کہوں؟ اور اسی زمانے میں ایک نئی الجھن اور پیدا ہو گئی۔ ہوا یہ کہ میں سلویا کو دیکھتے ہی اس پر عاشق ہو گیا اب مجھے اپنی زندگی اس کے بغیر ان معلوم ہونے لگی اس بنا پر میرے ہاتھ پیر اور بھی کٹ گئے۔

ان تمام باتوں کے باوجود اگر میں خاموشی سے کام لیتا تو سلویا کی شادی چارلس کے ساتھ ہو جاتی اور پھر وہ اس کو مار ڈالتا آخر کار جب میری واپسی کا ایک دن باقی رہ گیا تو میں نے سلویا سے وہ تمام واقعات کہہ ڈالے۔ میں نے اس سے یہ بھی کہہ دیا کہ تم مجھ کو خط لخواں سمجھو مگر میں قسم کھا کر کہتا ہوں کہ جو کچھ میں نے کہا ہے وہ میں نے خود اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے۔ اب اگر تم چارلس سے شادی کرنے کا فیصلہ ہی کر چکی ہو تو مناسب ہو کہ میں نے جو عجیب غریب واقعہ دیکھا ہے وہ تم کو ضرور بتا دوں۔

وہ نہایت خاموشی سے میری تمام باتیں سن رہی تھی۔ اسکی آنکھوں میں ایک عجیب سی کیفیت طاری تھی۔ میں اسے سمجھ نہ سکا۔ وہ قطعی ناواض نہ ہوئی بلکہ جب میں اپنی بات ختم کر چکا تو اس نے نہایت سنجیدگی سے میرا شکریہ ادا کیا۔ میں اپنی بدحواسی میں بار بار اس سے کہتا رہا کہ ”واقعی میں خود دیکھا تھا۔ میں بالکل حقیقت بیان کر رہا ہوں۔“ اس پر اس نے جواب دیا ”آپ جب کہہ رہے ہیں کہ آپ نے دیکھا ہے تو یقیناً ایسا ہی ہوا ہوگا مجھے آپ کے اوپر پورا اعتبار ہے۔“

دلپنگ بچے ہوتے تھے۔ میں ابھی یہ غور ہی کر رہا تھا کہ اتنے میں میرا اوپر کا نائنس اوپر اڑنے کا نیچے رہ گیا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ ایک دلپنگ کے پائنتی ایک لڑکی بیٹھی ہو اور ایک آدمی دونوں ہاتھوں سے اس لڑکی کے گلے کو دوپٹے سے تھپتھپاتے ہوئے اس کا کلا گھونٹتا چلا جا رہا ہو۔ میں جو دیکھ رہا تھا اس میں اب کسی شک و شبہ کی گنجائش ہی نہ تھی۔ صاف ظاہر تھا کہ قتل ہو رہا تھا۔ لڑکی کا حسین چہرہ اور اس کے سنبھلے بال بالکل صاف دکھائی دے رہے تھے۔ خوف و دہشت اور کرب و بے چینی کی وجہ سے اس کے چہرے پر خون آہستہ آہستہ چھلکتا ہوا نظر آ رہا تھا۔ آدمی کی صرف پیٹھ اور ہاتھ نظر آ رہے تھے اور اس کے چہرے پر بایں جانب ایک گہرا نشان بھی دکھائی دے رہا تھا۔

بہ تمام واقعہ بیان کر نہیں تو کچھ درنگی مگر یہ پورا سانحہ ایک چشم زدن میں تمام ہو گیا اور میں حیران و ششدر کھڑا کھڑا رہ گیا۔ جب یہ سب ہو چکا تو اس کے بعد میں نہایت تیزی سے گھوم پڑا

اب جو دیکھتا ہوں تو میری پشت کی دیوار سے لگی ہوئی ایک بڑی سی الماری رکھی ہو جس میں ایک پٹ لگا ہوا ہے۔ نہ تو کوئی دروازہ کھلا ہوا اور کوئی قتل ہو رہا ہے میں نے نہایت پھرتی سے پٹ کھینچ کر دیکھا۔ اب تو آئینے میں بھی صرف الماری ہی دکھائی دے رہی تھی۔ میں نے جلدی سے اپنی آنکھوں پر ہتھیلیاں ملیں اور دلپنگ الماری کے پٹ کو کھولنا چاہا۔ میں اسی وقت نیل دوسرے دروازے سے میرے کمرے میں داخل ہو گیا۔ اس نے آتے ہی پوچھا کہ کٹر الماری کھولنے کی کیا ضرورت ہو گئی میں نے بول کھلا کہ اس سے پوچھنا شروع کر دیا کہ کیا اس الماری کے پیچھے کوئی دروازہ بھی ہے۔ شاید وہ مجھ کو خطی سمجھا ہو۔ بہر حال اس نے بتایا کہ ہاں اس الماری کے پیچھے ایک دروازہ ہے جو دوسرے کمرے میں کھلتا ہے۔ میں نے جلدی سے پوچھا کہ اس کمرے میں کون رہتا ہے تو اس نے بتایا کہ کوئی میجر آؤڈھم اور ان کی بیوی رہتے ہیں۔ اس پر میں نے دریافت کیا کہ آؤڈھم کی بیوی کے بال سنبھلے ہیں؟ جواب ملا کہ نہیں اس کے بال سیاہ ہیں۔ یہ سن کر مجھ کو اپنی حماقت کا احساس ہوا۔ میں نے اپنے حواس درست کیے اور الماری کے بائیں میں کچھ مدد لنگ پیش کرنا ہوا اس کے ہمراہ چلا گیا۔ میں سوچنے لگا کہ شاید مجھے کسی قسم کا دودھ پڑا ہوگا۔ مجھے اپنی حالت پر بے حد شرمندگی محسوس ہوتی تھی۔ اور پھر اس کے بعد ——— اس کے بعد نیل کو یہ کہتے ہوئے

سنا ”یہ میری ہمیشہ سلویا میں۔“ اب آنکھیں اٹھا کر جو دیکھتا ہوں تو سامنے وہی حسین شکل موجود ہے جس کو میں چند لمحات مرنے ہوئے دیکھ چکا تھا۔ ... اس کے بعد اس کے منگیترے بھی میرا تعارف کر لیا گیا۔ شخص نہایت تندرست و

میں کے بعد میں تو وہاں سے رخصت ہو گیا لیکن میرے دل میں یہ دوسرا
میں نے جو کچھ کیا نہ جانے وہ صحیح تھا یا غلط۔ بہر حال ایک سلفہ بعد معلوم
یا نہ سنگی منسوخ کرادی۔

میں کے بعد جنگ عظیم شروع ہو گئی۔ لہذا اودھ کی بات کے سوچنے کی فرصت ہی
دوبارہ میں رخصت پر آیا اور سلویا سے ملاقات ہوئی تو میں حتی الامکان
سارہ۔

میں اس سے اب بھی بے انتہا محبت تھی مگر نہ جانے کیوں مجھے وہ کہہ رہی تھی
ابھی اظہارِ مہمان کا وقت نہیں آیا۔ چونکہ اس نے اسی سنگی میری ہی گفتگو
مخ کرادی تھی، اس لیے اب مجھے اپنے قول و فعل کی صداقت کو ثابت کرنے
بے غرض دکھانا بھی لازمی تھا۔

میں کے بعد ۱۹۶۶ء میں نیل جنگ میں کام آگیا چنانچہ سلویا سے نیل کی زندگی
ت کے بارے میں گفتگو کرنے کا بیج کام میرے ذمے آ پڑا۔ ظاہر ہے کہ اس کے بعد
درمیان اب تکلف کو ختم ہی ہو جانا تھا کیونکہ نیل کو سلویا بھی چاہتی تھی،
نیلے پیارا دوست تھا۔ اس غم نے اس کے حسن کو اور بھی نکھار دیا۔ میرا دل
لیے تڑپ اٹھا مگر میں نے انتہائی ضبط سے کام لیا اور دل ہی دل میں یہ دعا
بن آ یا کہ کاش ایک گولی میری بھی ان الجھنوں کا خاتمہ کر دے۔ سلویا کے بغیر
بالکل تلخ ہو رہی تھی۔

مگ جاری رہی مگر شاید کسی گولی پر میرا نام نہیں لکھا تھا۔ ایک گولی میرے
نیچے سے چھٹاتی ہوئی نکل گئی اور میں بال بال بچ گیا۔ دوسری میرے سیکرٹ
نکل گئی۔ میں بہر حال صحیح سلامت واپس آگیا۔ چار کس کر لے ۱۹۱۸ء کے
نیا ہوا مارا گیا۔

تمام باتوں سے حالات بہت کچھ تبدیل ہو چکے تھے۔ صلح ہونے سے کچھ ہی
میں میں وطن واپس آیا۔ موسمِ خزاں شروع ہو چکا تھا۔ آتے ہی میں سلویا
یا اور اس بار میں نے اس سے اپنے دل کی حالت صاف صاف کہہ ڈالی۔
نتیجہ کی فی الحال وہ میری انتخاب پر کوئی توجہ کرنے کی مگر مجھے بڑی حیرت ہوئی
مجھ سے پوچھا کہ آخرا ب تک میں خاموش کیوں رہا۔ میں نے گڑبڑ کر چار کس
کچھ کہنا شروع کیا تو اس نے سوال کیا کہ تم کو کچھ خبر بھی ہو کہ آخر چار کس سے
م کیوں ہوئی؟ اس کے بعد اس نے بتایا کہ جس طرح میں اس پر پہلی ہی
من ہو گیا تھا اسی طرح وہ بھی میری محبت میں گرفتار ہو گئی تھی۔

میں نے کہا کہ میں تو سمجھا تھا کہ سنگی ٹوٹنے کا سبب وہ واقعہ تھا جو میں نے
۱۔ اس پر وہ ہنسنے لگی اور بولی کہ اگر کسی سے واقعی کوئی محبت کرنا ہو تو

پہرانی دراز داسی باتوں کی پرفاہ نہیں کیا کرتا۔ پھر کچھ دیر تک ہم دونوں اس آئینے والے
واقعہ کا ذکر کرتے رہے۔ آخر کار دونوں نے اس بات پر اتفاق کیا کہ جنگ وہ واقعہ تھا
نہایت عجیب غریب۔ اس کے بعد یہ موضوع قطعی ختم ہو گیا۔ پھر کچھ عرصے تک کوئی بات
قابل ذکر پیش نہ آئی۔ میری اور سلویا کی شادی ہو گئی اور ہم دونوں نہایت خوشی سے
زندگی گزارنے لگے مگر چند ہی دنوں بعد مجھے یہ احساس ہونے لگا کہ شاید میں ایک بہتر
شوہر کہلانے چاہنے کا مستحق نہیں۔ سلویا سے مجھے از حد محبت تھی لیکن اس کے ساتھ
ساتھ میں انتہائی شکی بھی واقع ہوا تھا۔ اگر وہ کسی طرف دیکھ کر ذرا مسکراتی تو میں اس
آدمی کے خون کا پیسا سا ہو جاتا۔ شروع شروع میں تو وہ مری ان باتوں کو مذاق سمجھتی رہی لو
محکم کہ وہ خوش بھی ہوتی جو۔ کم از کم مرے اس رویہ سے میری بے مہمانہ محبت کا ثبوت
تو ملتا تھا۔

میں اپنی جگہ پر یہ بخوبی سمجھ رہا تھا کہ میں اپنے آپ کو ان حرکتوں سے نہ صرف
بیوقوف ہی ثابت کر رہا ہوں بلکہ اپنی اور اس کی زندگی کی مسرتوں کو بڑے زبردست
خطرات سے بھی مکرار ہوں۔ حالانکہ میں یہ سمجھ رہا تھا مگر کبھی مجھے اپنے جذبات پر
کوئی اختیار نہ تھا۔ سلویا کے پاس اگر کوئی خط آ جاتا اور وہ مجھے نہ دکھاتی تو میں دن
رات اس پریشانی میں مبتلا رہتا کہ نہ جانے کس کا خط ہوگا۔ اگر وہ کسی دوسرے مرد سے
ذرا جھنسنے لگتی تو میں فوراً اپنا منہ لٹکا لیتا اور ٹوہ لینے کی فکر میں لگ جاتا۔

جیسا کہ میں نے ابھی بتایا کہ سلویا شروع میں تو میری ان حرکتوں پر جھنسنی رہی
اور خوب مذاق اڑاتی رہی مگر بعد میں میری یہ حاسدانہ حرکتیں مدد نہ رہیں۔
رفتہ رفتہ وہ مجھ سے دُور ہوتی چلی گئی۔ جسمانی طور سے نہیں بلکہ ذہنی طور پر۔
مجھے اب اس کے خیالات کا کوئی اندازہ ہی نہیں ہو پایا تھا۔ یوں تو وہ مرے ساتھ
محبت سے جتن آتی رہی مگر اب وہ کچھ رنجیدہ سی بننے لگی تھی۔ معلوم ہوتا تھا کہ وہ خود
کہیں اور ہے۔ آہستہ آہستہ میں سمجھنے لگا کہ اب مجھ سے محبت نہیں رہی۔ اس کی
محبت اب مردہ ہو چکی تھی اور اس محبت کا خاں میں خود ہی تھا۔

اب دوسرا قدم اٹھنے کی بس دراز سی دیر تھی۔ میں انتہائی خوف و دہشت
سے اس کا منتظر رہنے لگا۔ اس کے بعد ہی ڈیرک وین رائٹ ہم دونوں کی زندگیوں کے
درمیان ایک خلیج بن کر نمودار ہو گیا۔ اس میں وہ تمام خوبیاں موجود تھیں جو مجھ میں نہ
تھیں۔ وہ نہایت عقلمند بذلہ سخ انسان تھا۔ شکل و صورت بھی اچھی تھی اور
مجبوراً مجھے اعتراف کرنا پڑتا ہے کہ واقعی وہ نہایت اچھا آدمی تھا۔ اسے دیکھتے ہی
میرا ہاتھ ٹھنکا اور میں نے دل میں سوچا کہ سلویا کے لیے ایسا ہی آدمی مناسب ہے۔
سلویا نے بچنے کی بہت کوشش کی۔ میں جانتا ہوں اس نے بڑی جدوجہد
کی۔۔۔ مگر میں نے اس کی قطعی کوئی مدد نہ کی۔ میں مدد کر بھی نہ سکتا تھا۔ میں تو خود اپنے

میں نے اس کو سب کچھ بتا دیا۔ اس نے بھی مجھے سمجھا یا کہ اس کے خط کے اس پتلے سے اس کی کیا مراد سمجھی؟ اس شخص کے پاس چلی جاؤں گی جس کو مجھ سے واقعی محبت ہے اور جسے دراصل میری ضرورت بھی ہے۔ اس سے اس کا مطلب کیا اس کا بھائی آئیں۔

ہم دونوں نے اس رات ایک دوسرے کے دل میں از سر نو گھر بنایا اور پھر اس کے بعد سے آج تک میں پھر کسی غلط فہمی کا شکار نہیں ہوا۔

اگر اللہ کی مہربانی نہ ہوتی جتنی اور میں نے اس آئینے میں اپنا عکس نہ دیکھ لیا ہوتا تو آج میں ایک قاتل بن گیا ہوتا۔ یہ خیال میری زندگی کے لیے نہایت سبق آموز اور سکون بخش ہے۔ ہاں اس رات ایک چیز کا قتل بے شک ہو گیا اور وہ تھا میرا رشک و حسد جو ایک عرصے سے مجھ میں سما ہوا تھا۔

میں اکثر سوچتا ہوں کہ اگر پہلے روز میں نے وہ بنیادی غلطی نہ کی ہوتی ————— چہرے پر بائیں جانب گہرا نشان ————— جبکہ درحقیقت وہ تھا داس جانب ————— آئینے میں تو اُلٹا ہی معلوم ہوتا ہے تو شاید چارلس کے بارے میں اس حد تک یقین نہ ہوا ہوتا؟ اس حالت میں کیا میں سلویا کو متنبہ کرتا؟ ان کی شادی مجھ سے ہوتی یا چارلس سے؟ یا پھر شاید ماضی اور مستقبل سب یکساں ہیں؟

میں ایک سیدھا سادا آدمی ہوں اور یہ پیچیدہ باتیں نہیں جانتا۔ بہر حال میں نے جو دیکھا سو دیکھا اور یہ میرے دیکھنے ہی کی بدولت جو جو سلویا آج بھی میرے ساتھ ہے۔ اب ہم دونوں مرتے دم تک ساتھ ہی رہیں گے یا شاید اس کے بعد بھی

غم کی بجائی میں تنہا سلگ رہا تھا اور خود اپنی کبھی مدد نہیں کر پا رہا تھا چنچناں چہ میں نے سلویا کی مدد نہ کی بلکہ میں نے معاملات کو اور الجھا ڈیا۔ ایک دن میں اس پر نہایت بری طرح برس ہی تو پڑا اور نہایت وحشیانہ طریقے پر اسے گالیاں دینا شروع کر دیں۔ دراصل میں رشک و حسد سے پاگل ہو رہا تھا۔ میں نے نہایت بے رحمی سے ایسی ایسی باتیں کہہ ڈالیں جو سراسر جھوٹ تھیں اور پھر اس کے بعد میں اپنے ہی وحشیانہ پن پر خوب نازاں ہوتا رہا۔ مجھے یاد ہے کہ سلویا کا چہرہ کس طرح مرجھا گیا تھا۔

میں نے اس کے صبر کا سیمان چھلکا دیا۔ مجھے خوب یاد ہے کہ اس نے کہا تھا "اب مجھ سے یہ برداشت نہ ہو سکے گا"

رات کو جب میں گھر واپس آیا تو مکان خالی تھا ————— خالی ————— ایک خطر رکھا ہوا تھا، جیسا کہ عام طور پر ہوا کرتا ہے۔ اس میں لکھا تھا، "اب میں تم سے جُدا ہو رہی ہوں، ہمیشہ ہمیشہ کے لیے۔ اب میں بیچ و بردی جا رہی ہوں۔ ایک دو روز دہلی قیام کروں گی۔ اس کے بعد میں اس شخص کے پاس چلی جاؤں گی جس کو مجھ سے واقعی محبت ہو اور دراصل جسے میری ضرورت بھی ہو۔ یہ میرا آخری فیصلہ ہے" شاید اس وقت تک مجھے اپنے مشبہات پر پورا پورا یقین نہ تھا مگر اس خط کے پانے کے بعد میرے اوسان خطا ہو گئے۔ میرے بدترین اندیشے بالکل سچ ثابت ہو گئے۔ میں پاگلوں کی طرح اس کے پیچھے بیچ و بردی روانہ ہو گیا۔ میری موٹر مولے باتیں کر کر رہتی تھی۔ جب میں ہانتا ہوا اس کے کمرے میں داخل ہوا تو وہ ڈر کے لیے لباس تبدیل کر چکی تھی۔ مجھے اس کا وہ خوبصورت گہرا ہوا چہرہ آج بھی یاد ہے۔ اس چہرے پر خوف، تعجب اور حسن نہایت خوبصورتی سے نمایاں تھا۔

میں لمبے دیکھتے ہی چلا اٹھا "میرے سوا کوئی دوسرا تمہاری طرف نگاہ بھی نہیں ڈال سکتا۔ شناسم ہے!"

اس کے بعد میں نے دونوں ہاتھوں سے اس کا گلا دبوچ لیا اور اسے دبا نا شروع کیا۔

یہ ایک میری نظر آئینے پر پڑ گئی۔ ہم دونوں کے عکس اس میں دکھائی دیے۔ میں سلویا کا گلا گھونٹ رہا تھا اور وہ سانس لینے کے لیے تڑپ رہی تھی میرے دائیں گال پر مجھے ایک بڑا نشان بھی نظر آیا۔ یہ وہی نشان تھا جو کان کے پاس لگتی نیکلے کی وجہ سے بن گیا تھا۔

نہیں ————— میں نے اسے قتل نہیں کیا۔ چہرے کا نشان دیکھتے ہی مجھ پر فوج کا سا اثر ہو گیا۔ میرے ہاتھ ڈھیلے پڑ گئے اور میں نے اسے فرش پر گر جانے دیا۔ اور پھر اس کے بعد میں زار و خطار سونے لگا اور وہ اُلٹے مجھے تسلی دینے لگی۔ ہاں وہ میری دل جوئی کرنے لگی۔

روغن عباد ام شیریں

میٹھے بادام کا تیل ہے جو بغیر کسی ملاوٹ کے نکالا جاتا ہے۔ اعصاب شریکہ اور اس کی شاخوں کو طاقت دیکر انٹوں کی حرکت دودیدہ کو بڑھاتا اور قبض دور کرتا ہے۔ بہترین ملیں ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ مُسکن اعصاب ہے اور گھری نیند لانا ہے۔ جھنکی دور کرتا ہے اور سب بے خوابی میں حل و کجہ مفید ہے۔

ساختہ

ہمدرد



ناچاہتا ہوں

سوال : بیس اور چھپیس سال کی عمر میں قد کس طرح بڑھا یا جاسکتا
(ام۔ لے۔ سلیم درامپور)

چھپیس سال کی عمر زائد المیہ کے زمرے میں آجاتی ہے۔ اس لیے قدر بڑھانے والی ورزشوں اور غذا کا مسئلہ پھر کسی مناسبے تک لیے اٹھا رکھا ہے۔ کبھی موقع ہوا تو اسے جسمانی ورزش کے زیر عنوان زیر بحث لایا جائے گا۔

ایک اچھی ورزش

سوال : صبح کے وقت کے لیے کسی ایسی ورزش کا مشورہ دیجیے جو ضرر
پندرہ منٹ میں مکمل ہو جائے۔
(سید حسیم الدین۔ محبوب نگر)

جواب : آپ اگر ہمدرد صحت کا باقاعدہ مطالعہ کر لے ہیں تو وہ نومبر دس
۱۶۷ ہمدرد صحت میں بارہ ورزشوں کا ایک مکمل کورس شائع کیا گیا ہے، اسے
دیکھ لیجیے۔ یہ بارہ ورزشیں آپ باسانی صبح پندرہ منٹ کے اندر کر سکتے ہیں۔
اس کورس میں پورے نظام جسمانی کے عضلات کی ورزش ہو جاتی ہے اور ایک شخص
سال کے دن چست و تن درست رہتا ہے۔ آپ بھی ان ورزشوں کو اپنے معمولات میں
شامل کر لیجیے۔

توانائی کے لیے پھل

سوال : ایک بیس سالہ نوجوان کے لیے جس کا جسم کچھ زیادہ ٹوا
اور توانا نہیں ہے، وہ کون سے قدرتی میوے اور پھل ہیں جن کے استعمال سے
جسم ایک توانا طاقتور خاص کر موٹا بن سکتا ہے اور پھر بڑھتا آسکتا ہے۔
جلد کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہو جائے (مقصود جمال۔ کلکتہ)

اب : معلوم نہیں آپ کو قدر بڑھانے کی اس قدر فکر کیوں ہو! یہ انداز
نظر سے تو بالکل غیر ضروری ہے۔ اگر آپ کا قد چھ فٹ تک ہے، لیکن آپ
تست محروم ہیں اور آگے دن بیمار رہتے ہیں تو آپ اپنے اس طویل قد کو
آگے آپ کہیں گے کہ میں تن درست ہوں، آپ نے خواہ مخواہ مجھے
نصیحت ادا کرنا شروع کر دیا۔ میرا قد عمر کے لحاظ سے خاصا چھوٹا ہو اس
قدر بڑھانے کا مشورہ کیا ہے۔ اس میں کوئی بُرائی کر دی؟ صبح میں موٹ
اے پاس جو خطوط پہنچتے ہیں ان میں صحت و تن درست کے متعلق محکومت
بجائے قدر بڑھانے کے نسخے زیادہ دریافت کیے جاتے ہیں اور چونکہ
بڑھانے والی دواؤں کا سرے سے وجود ہی نہیں ہے اور پھر اگر
نوں سے بہت کوشش کہہ کے (پنج آدھ) پانچ قدر بڑھا یا بھی جاسکتا
ہے بیس سال سے کم عمر میں ممکن ہے، اس کے بعد نہیں۔ ہاں اگر دس
عمر سے کوئی شخص خاص طور پر اس امر کی کوشش شروع کر دے
کہ وہ پستہ قامت نہ رہ جائے۔ اس کے لیے نظام غذا کو تحریک دینے
اور مخصوص ورزشوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ افسوس ہے کہ بیس

جواب: حجابِ حاجر (سینہ اور شکم کے درمیانی مفصل پر ہے) کے غیر ارادی طور پر یکایک سکڑنے یا تشنج سے ہچکی پیدا ہوتی ہے۔ حجابِ حاجر کے اس طرح سکڑنے سے دم کشی کی حرکت ہوتی ہے۔ یہ حرکت ایسی اچانک ہوتی ہے کہ سحرہ کا سوراخ اس وقت کے داخلے کے لیے تیار نہیں ہوتا اور یکایک بند ہو جاتا ہے اس کے بند ہونے سے آواز کے نالوں میں حرکت ہو کر ہچکی کی ممتاز آواز پیدا ہوتی ہے ہچکی عموماً معدے میں چھٹی یا خراش ہونے سے ہوا کرتی ہے۔

لکھتے وقت ہاتھ کا نپٹے ہیں

سوال: جب میں لکھتا ہوں تو ہاتھ کا نپٹے ہیں اور صبح نہیں کھاتا اور کبھی کبھی تکسیر بھی آجاتی ہے۔ (عزیز احمد خاں۔ لاہور)

جواب: بعض پیشوں میں جن میں سچیدہ حرکات بہت زیادہ درکار عمل میں لانی پڑتی ہیں — مثلاً لکھنا، پیانو بجانا، رستار وغیرہ بجانا، تار برنی کے آلات استعمال کرنا، سگریٹ انگلیوں سے بنانا وغیرہ — متعلقہ عضلات میں تشنجی اور بے قاعدہ انقباض، الرزش یا تھکھڑا ہٹ پیدا ہو جانے کا امکان ہوتا ہوتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہاتھ اور انگلیوں کی مطلوبہ حرکت ناقص یا بڑی طرح عمل میں آتی ہو اور رفتہ رفتہ یہاں تک نوبت پہنچتی ہے کہ آخر وہ حرکت بالکل عمل میں نہیں لائی جاسکتی۔

یہ شکایت ان افراد میں زیادہ عام ہوتی ہے جنہیں اپنے روزانہ شے کی وجہ سے بہت زیادہ لکھنے کی ضرورت ہوا کرتی ہے، مثلاً کلرکوں، کاتبوں، سکریٹریوں وغیرہ میں۔ اسی واسطے اس عارضے کو "رائٹر س کرامپ" (WRITER'S CRAMP) (احتقالِ دہیری یا احتفالِ کاتبی) کا اصطلاحی نام دیا گیا ہے۔

یہ عارضہ عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں زیادہ عام ہے اور زیادہ تر بیس اور چالیس سال کی عمر کے درمیان ہوا کرتا ہے۔ محدود فی عضبی واضطرابی مزاج، جوش و ہنجانی عادات، تشویش و انکار کی زیادتی وغیرہ سے اکی احتفال پیدا ہو جاتی ہے۔ گناہ ہے ہاتھ اور انگلیوں میں کوئی چوٹ یا مرض کے بعد یہ پیدا ہو جاتا ہے لیکن اس کا سبب زیادہ عام سبب بہت زیادہ لکھنا ہی ہوتا ہے۔

جواب: جس بیس سالہ نوجوان کے توانا اور موٹے ہونے کے لیے آپ نے قدرتی میوے اور پھل دریافت دریافت کیے ہیں ان کے لیے نظامِ جسمانی میں پڑھنے یعنی اجزاءِ لحمیہ کی کمی ہے۔ اس لیے خشک میوے میں بادام، کشمش اور مویتنی کا استعمال ان کے لیے مناسب ہے۔ ان کا طریقہ استعمال یہ ہونا چاہیے کہ گیارہ دانے مغز بادام شیریں اور دو دانے کشمش رات کو بھگو دیں اور صبح خوب اچھی طرح چبا کر کھائے جائیں اور دوسرے ایک پاؤ سے لے کر آدھ سیر تک دودھ پی لیا جائے۔ پھلوں میں ایسے شخص کے لیے کیلا نہایت عمدہ قدرتی غذا ہے۔ دو کیلے روزانہ صبح ناشتے میں یا تیسرے پہر کھائے جائیں۔ آپ نے میوے اور پھلوں کی قید لگا دی ورنہ ہم آپ کو ان کے علاوہ کچھ دوسری قدرتی چیزیں بھی بتا سکتے تھے۔ ہو سکتا ہے کہ ہمارا یہ جملہ پڑھ کر آپ ہم سے دوبارہ پوچھیں "اس لیے ہم وہ نسخہ بھی ابھی بتائے دیتے ہیں۔"

وہ سب لوگ جو جسمانی اعتبار سے کمزور ہیں اور ان کے جسم پر گوشت بھی نہیں چڑھتا روزانہ ایک سے دو انڈوں کی زردی لیں اور اس میں ایک سے دو برٹے چمچے شہد خالص ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ شروع ایک انڈے سے کریں پھر ایک دو پھینٹے بعد دو انڈے کر دیں۔ اسی مناسبت سے شہد کی مقدار بڑھا دیں جب شہد اور انڈوں کی زردی باہم یک جان ہو جائے تو اس میں ایک ٹکے بقدر چوب چینی یا ایک سائیدہ اچھی طرح ملا کر صبح ہمار منہ کھالیں اور دوسرے ایک پاؤ سے لے کر آدھ سیر تک دودھ پی لیا کریں۔ اس نسخے سے جوان ہڈیاں بڑھ سب کے چہرے پر نکھار آجائے گا اور جسم پر مناسب حد تک گوشت چڑھ جائے گا۔

ہچکی کیوں؟

سوال: ہچکی کیوں آتی ہے اور اس کا سبب کیا ہے؟

(جبل الرحمٰن - شمس)

فائدہ ہوتا ہے۔

دامی نزلہ

سوال : دامی نزلے کے اسباب، اس کے نقصانات اور اس

سے بچنے کی تدابیر پر مفصل نوٹ لکھیں۔ (محمد اختر حسین، بھاول پور)

توں میں ہاتھ اور انگلیوں کو چوندے آرام دینے سے افادہ ہو جاتا ہے لیکن

اصلاً عرصہ دراز تک جاری رکھا جائے تو پھر یہ حالت مستقل ہو جاتی ہے۔

نادر بھلی کی رو وغیرہ سے بھی اس کا علاج کیا جاتا ہے۔

دکھائی دینے کا سبب ناک کے جوف میں کوئی مقامی خرابی ہو سکتی ہے۔

شدید نزلہ یا تندی اور آتشکی عوارض، جوٹ یا مسلسل گریدے رہنا

عام نظام جسم کے امراض ہو سکتے ہیں (مثلاً امراض جگر و گردہ، امراض

الدم، اسقروط، متعدی امراض وغیرہ)

زیادہ شدید حالتوں میں ماہر نہ تشخیص و علاج کرانا چاہیے۔

میں جلن

سوال : میں طالب علم ہوں، مجھے پیشاب بہت آتا ہے، مثلاً نہ کمرہ

پہنچے وقت جلن محسوس ہوتی ہے قبض رہتا ہے، معدہ کمرہ ہے۔

ملاج کر چکا ہوں اور یہ سب کچھ عرصہ پہلے کی میری بڑی حرکتوں کا نتیجہ ہے

کراس خط کا جواب آئندہ رسالہ ہمدرد صحت میں دیں۔

(محمد اقبال چشتی - مینا نوالی)

جواب : دامی نزلہ (ناک کی بھلی کا مزمن درم) دو شکلوں کا ہوتا

ہے۔ ایک وہ جس میں ناک کی مخاطی بھلی اور تر بانی ہڈی کے زیریں سرے بہت بڑی

ہو جاتی ہیں اور ممکن ہے کہ بھلی کی یہ دباؤ بلعوم اور یو، سینکی، نالوں تک پہنچ

کران کو بھی ماذف کر دے۔ یہ عارضہ کبھی تو حادث نزلہ عرصہ دراز تک جاری رہنے

کا نتیجہ ہوتا ہے اور کبھی مسلسل و متواتر میکا کی خراش یا چھیل کا۔

ناک کی بھلی کے اس دیر پا درم اور دباؤ کی وجہ سانس کی آمد و رفت میں بہت

رکاوٹ ہوتی ہے اور تنفس کا فعل زیادہ تر منہ کی راہ سے انجام پاتا ہے اس میں توت

ساتھ کم ہو جاتی ہے۔

دوسری شکل میں ناک کی مخاطی بھلی ندیوں ہو کر تپیں بڑھاتی ہے اور اس سے

نہایت بدبودار اور پیپ دار رطوبت خارج ہوتی رہتی ہے یہ مینس کے عارضے

کا ایک سبب ہوتی ہے، بھلی کی سطح پر خفیف زخم ہو سکتے ہیں اور اس کی سطح پر

پٹریاں جم جاتی ہیں۔ مریض کی قوت شامہ مفقود ہو جاتی ہے۔ دامی نزلہ ایلیٹی

سے بھی پیدا ہو جایا کرتا ہے۔

اس عارضے سے بچنے کے لیے عام اصول حفظان صحت کی پابندی کے ساتھ

ناک اور منہ کی صفائی کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ سردی گھنے سے حفاظت

کرنی چاہیے۔ اپنے تویہ اور استعمالی ظروف صاف و پاک اور علیحدہ رکھنا چاہیے۔

سوتے کا کمرہ ہوا دار مگر راست ٹھنڈی ہوا کے جھونکوں سے محفوظ ہونا چاہیے۔

دھوئیں اور بدبودار بخارات باتیز گیسوں کو سونگھنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جب حادث

نزلے کا دورہ ہو اس کا بردقت مناسب علاج کرنا چاہیے تاکہ وہ دامی شکل

اختیار کرے۔ اگر کبھی نزلہ ہو کر کمرہ درمی ہو تو نزلے کے مقامی واقعہ عھونٹ علاج

کے علاوہ مدد صحت عام مقویات (مثلاً مچھلی کا تیل، لوہے اور سنسکیمیا وغیرہ کے

موزوں مرکبات، طبیع کے مشورے سے استعمال کرنا چاہیے) مثل مشہور ہے کہ

جواب : پیشاب کی کثرت اور جلن کی حالت میں سب سے پہلے فارم رکھ

در خرد بینی امتحان کرنا چاہیے تاکہ ان علامات کا بنیادی سبب معلوم

ور پھر مناسب علاج اختیار کیا جاسکے۔

کثرت بول کے اسباب مختلف ہو سکتے ہیں: مثلاً بعض امراض گردہ، دیابیس

بزشکری، اعصابی ہیجان، ہشیریا کے دورے، چائے یا دوسرے مدر

کا زیادہ استعمال وغیرہ۔

سوزش بول کے عام اسباب: پیشاب میں ترشہ کی زیادتی، تیز مرچ

راغذیہ کا زیادہ استعمال، سوناک حادث مزمن اور اعضائے تناسل

چھوٹ وغیرہ ہو سکتے ہیں۔

قبض دور کرنے کے لیے سبزی ترکاریوں اور دیشہ دار نباتی غذائیں مفید

اور عام اصول حفظان صحت کی پابندی بہر حال ضروری ہے۔ کھانے

نہیں باق مدگی کے ساتھ ملکی ورزش (بالخصوص پیٹ کی ورزشیں) سے

زادہ "أم الأمراض" جو تمام بیماریوں کی ماں یا جڑ ہے، لہذا اس سے متعلقہ امراض کے لیے خاص توجہ ضروری ہے۔ ناک کو گریبہ لگنے کی مضر عادت اکثر بچوں میں پائی جاتی ہے جو بالآخر ناک میں عفونت پیدا ہونے کا سبب بن جاتی ہے۔ اس سے پرہیز ضروری ہے۔ "ایلر جی" (دیش حساسیت) پیدا کرنے والے ماحول سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

دور کی نظر کمزور ہے

سوال: میری عمر ۲۱، وقت ۲۱ سال کی ہے۔ میری دور کی نظر کمزور ہو چکی ہے۔ لیکن نزدیک کی نظر اتنی ٹھیک ہو کہ باریک لکھائی چاند کی روشنی میں پڑھ سکتا ہوں۔ برائے ہر بانی کوئی نسخہ تجویز فرمادیں جس سے یہ شکایت دور نہ ہو تو کم از کم کچھ تو فرق پڑ جائے۔ (محمد شریف، ڈھاکہ)

جواب: ہمارے جسم سے فالٹوپانی کا اخراج ہماری جلد، آنکھوں، گردن اور کھوپڑیوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ جلد اس کام میں اہم حصہ لیتی ہے۔ جلد سے اخراج دو طریقوں سے ہوتا ہے۔ ایک غیر محسوس پسینہ اور دوسرا نمایاں پسینہ۔ اول الذکر میں جو پانی خارج ہوتا ہے وہ نہ محسوس ہوتا ہے اور نہ نظر آتا ہے اور ۲۴ گھنٹے میں تقریباً ۸۰۰-۹۰۰ مکعب سینٹی میٹر پانی خارج ہوتا رہتا ہے۔ ہمارا چہرہ، گردن، ہاتھوں کی پشت، ہاتھوں کی پھمیلی اور پیر کے تلوے اس اخراج میں زیادہ حصہ لیتے ہیں۔

نمایاں پسینہ، پسینہ کی خاص گلیٹوں کا فاعلی ترشح ہے۔ یہ پسینے کی گلیٹیاں تمام جلد میں بکھری ہوئی ہیں مگر پھمیلی اور تلووں میں خاص کر بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ یہ گلیٹیاں تحت الجلد ساختوں میں ملتی ہیں۔ قیاس یہ کہ تمام جلد میں ۲۰ لاکھ سے لے کر ۳۵ لاکھ کے قریب ہوتی ہیں۔ پسینے کے یہ قدر دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک قسم کو ایکیرین (ECERINE) کہتی ہیں۔ یہ زیادہ تر پھمیلی اور تلووں پر ملتی ہیں۔ سر پر اس سے کم اور دھڑ، باہوں اور ٹانگوں پر اور بھی کم۔ جو پسینہ ان سے نکلتا ہے اس میں نمک، یوڈا، ایکٹش وغیرہ ہوتے ہیں۔

دوسری قسم اپوکیرین (APOCRINE)۔ یہ گلیٹیاں بڑی تلی ہیں اور صرف بغل، پستان کے ارد گرد رنگین جلتے ہیں، مزید ناف ہڈی کے قریب جہاں بال اُگتے ہیں اور اعضائے تناسل میں ملتی ہیں۔ ان سے نکلے ہوئے پسینے میں خاص قسم کی بو ہوتی ہے۔ ہر دو قسم کی گلیٹوں سے ترشح تین طریقوں سے ہوتا ہے (۱) حرارت سے۔ جب ماحول کا درجہ حرارت بڑھے یا جسم کو مصنوعی طور پر گرم کیا جائے، جیسے گرم غسل سے، بجلی سے، بخاروں کے دوران میں۔ اس کا تعلق اعصاب سے ہے اور کچھ دماغ اور نخاع سے ہے اور کچھ مولدی عروق کے پھیلنے سے ہے۔ (ب) ذرا دھنی: یہ خاص کر پھمیلی، تلووں اور بغل میں ہوتا ہے اور انتہائی جذباتی صورتوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ دماغ کے ذہنی اعلیٰ مراکز سے ظہور پذیر ہوتا ہے۔ (ج) عضلاتی ورزش سے۔ تمام ورزشی حرکتوں سے پسینہ ان گلیٹوں سے زیادہ ترشح ہوتا ہے۔ بزدلی سے پسینہ کم ہوتا ہے، جیسے ٹھنڈے غسل سے، ٹھنڈے مشروب پینے سے۔ جسم کا جو حصہ نیچے رہتا ہے وہاں پسینہ زیادہ آتا ہے لیکن کرٹ

جواب: دور کی نظر کمزور "قصر البصر" یا کوتاہ نظری (مایوپیا) ہونے کی شکایت اکثر طلباء وغیرہ میں (جو باریک بینی زیادہ کرتے ہیں) خراب نشانی میں مرتکب کر پڑتے ہیں اور انکھ پر زیادہ زور ڈالتے ہیں، پیدا ہو جاتی ہے۔ اس میں آنکھ کی طرف زیادہ خون آتا ہے اور رفتہ رفتہ آنکھ کا ڈھیلا زیادہ لمبا ہو جاتا ہے جس سے روشنی کی متوازی شعاعیں شبکیہ تک نہیں پہنچنے پاتیں بلکہ شبکیہ کے سلسلے ہی "فوکس" ہوتی یا "مکس" ہوتی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دور کی اشیاء کی شبیہ دھندلی اور غیر واضح قائم ہوتی ہے اور عینک سے دور کی چیز کو صاف نہیں دیکھ سکتا۔

یاد رکھنا چاہیے کہ اس شکایت کا علاج کسی دوائی نسخے سے نہیں ہو سکتا۔ علاج صرف یہ ہے کہ متعیشیوں کی عینک لگائی جائے۔ آپ کے لیے صحیح واحد طریقہ یہی ہوگا کہ کسی ماہر چشم سے آنکھوں کا باقاعدہ امتحان کرائیں اور اس کے مشورے پر عمل کر کے استعمال کریں۔ دوائی نسخوں کے پھیر میں وقت ضائع نہ کریں ورنہ بصارت کی یہ خرابی زیادہ ہو جائے گا خطرہ ہے۔

پاؤں کے پسینے

سوال: چلتے وقت پاؤں میں پسینے آنے لگتے ہیں۔ اس مرض کا کیا علاج کر دوں؟ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ (دکنی لاہوری، کراچی)

اوجاعی

(اوجاعی)

جوڑوں کے درد اور گٹھیلیاں کے لیے مفید دوا
اوجاعی میں سورنجان، خنیریں، کاسفید، جوہر خاص، ترکیب شریک کیا گیا ہے۔ اس میں دوسری دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزار دہا، ردائیزم، دوج، المفاسل اور گٹھیا (نقرس-گٹھیا) کے مرض میں اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکٹیوٹ گٹھیا میں فائدہ مند ہے، اس سے زیادہ نقرس میں فائدہ مند ہے۔ اس جوہر کسی مرض کے بعد یا سوزاک یا آتشک کے بعد جوڑوں میں جو یکڑ پڑا ہو جاتی ہے، اوجاعی "بڑی خوبی سے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو ہم کھاتے ہیں، اس کے فضلے میں یورک ایسڈ کو داخل ہے۔ اس ایسڈ کو گردے پشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اگر گردے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔ اوجاعی کے مرض گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

اوجاعی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اٹھوٹی علاج ہے

پچنول

معدے کی بیماریاں... بدھمی، قبض، تیزابیت، متلی، نفخ... اور ان کا علاج
معدے کی بیماریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں، پچنول، پورے نظام ہضم کو درست کر کے انہیں منتقل طور پر ختم کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے، پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے اور معدہ اور انتیں اور جگر اپنا کام صحیح طور پر کرنے لگتے ہیں

نیام بدلنے سے اس مقام کا پسینہ کم ہو جاتا ہے۔

۱) جسم کی حرارت کو نظم رکھنا۔ (۲) ندر کے پانی کی مقدار کو منظم رکھنا (۳) جسم کے اندر نمکیات کا نظم یعنی مقدار میں اندر رکھنا (۴) جسم کی تیزابیت اور کھارپن پر کنٹرول (۵) اخراج۔ بعض جسم کے فضلات پسینہ کے ذریعے سے جسم سے خارج ہوتے ہیں جسم کو تر رکھنا اور خشکی سے بچانا۔

پاؤں میں پسینے کی گٹھیاں بھی زیادہ ہیں۔ پاؤں سے پانی غیر محسوس طور پر خارج ہوتا ہے۔ چلتے میں پیر کی عضلاتی حرکت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے پسینہ زیادہ آتا ہے۔

عشہ

سوال: بارہ سال کے بچے کو رعشہ ہے۔ چھ ماہ انگریزی علاج ہوا۔ م ہو گیا۔ موسم سرما کے شروع ہونے پر پھر ہو گیا۔ مالا، م، معجون فلاسفہ، ایک معتدل، ازاراتی کے مرکبات، روغن ماہی وغیرہ استعمال ہوئے مگر نہیں ہو رہا۔ براہ کرم علاج سے بذریعہ ہمدرد صحت آگاہ فرمادیں۔
(غلام فاطمہ بیگم ضلع سکھر)

جواب: رعشہ عام طور پر عصبی مزاج، غدہ درتہ کی زیادتی، دماغی امراض، پیدائشی آتشک، کیلیم اور وٹامن بی کی کمی کی علامت ہوتا ہے۔

محترم آپ نے بچے کے متعلق مفصل معلومات نہیں لکھیں اور جب تک یہ متعلق مفصل معلومات اور جو اثرات اس کے جسم اور جسم کے مختلف ن میں موجود ہیں، معلوم نہ ہوں ہمارے لیے کوئی علاج تجویز کرنا ممکن نہیں ہے۔ ایسے سوالوں کا جواب ہمدرد صحت کے ذریعے دینا مفید نہیں ہوگا۔ ہم بچے کی مفصل کیفیت اور مختلف نظاموں میں جو غریبی نشانیاں ہیں، لکھ کر بھیجوائیے۔

—————

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،
اچھا رہ، قبض، قے، دست
ہضم کی خرابی

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف محنتیں خراب رہتی ہیں بلکہ کار بار اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہاضمہ اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ وہی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا ہوا جسم کو نہ لگے، اور جرجو بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سونا جاگنا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا ڈوبتا ہے۔

ہمدرد کی لیباریٹریوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ خیری بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی ہے جو ہضم کی جملہ خرابیوں کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا معدے پر نہایت خوشگوار اثر کرتی اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو شرطیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی اور جگر کی جملہ خرابیوں کو درست کرتی ہے۔



سینے کی جلن، تیز اسیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کھٹی ڈکائیں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا، نظام ہضم کو درست اور قدرتی کریمکی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر آب و ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور موثر ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔

ہمدرد دواخانہ (دفتر) پاکستان
کراچی ڈاک لاہور چاکھام

ہمدرد

طب مشرق کا نقطہ نظر

مجھ سے بہت سے لوگوں نے یہ بات کہی ہوگی کہ کیا ہی اچھا ہو کہ طب یونانی اور ایلوپیتھک طریقہ علاج میں باہمی تعاون کی سبیل نکال آئے، اس لیے کہ ان دونوں طبوں کے درمیان اس طرح کے تعاون سے ملک کو بہت فائدہ ہوگا۔

میں ان تمام دوستوں کی دل سے قدر کرتا ہوں جو ان دونوں طبوں کے درمیان باہمی تعاون کی تحریک پیش کرتے ہیں۔ میں ایلوپیتھک کی ان ترقیوں سے بھی متاثر ہوں جو اس نے سرجری اور طبی سائنس کی دوسری شاخوں میں کی ہیں لیکن اس کے باوجود موجودہ حالات میں ان دونوں طبوں کے درمیان باہمی تعاون کا کوئی راستہ مجھے نظر نہیں آتا۔ یہ حقیقت تو آج اہل علم سے پوشیدہ نہیں کہ ایلوپیتھک طریقہ علاج طب یونانی ہی کے بطن سے پیدا ہوا ہے اور عرصہ دراز تک ان دونوں طبوں میں جو زبان کے اور کوئی فرق نہیں تھا ایلوپیتھک کے تقریباً تمام دیکسروں کی ترتیب یونانی کے نسخوں کا جربہ تھی۔ لیکن پروفیسر پاجو کے نظریہ جراثیم کے بعد سے معاملہ بالکل مختلف ہو گیا۔ ان کی دوا سازی اور تشخیص امراض کی بنیاد ہی نظریہ جراثیم قرار پایا اور اسی کے مطابق جراثیم کش دوائیں، سیرم اور انجیکشن تیار ہونے لگے اور اسباب مرض کے دوسرے تمام عوامل سے صرف نظر کر لی گئی۔

یہ صحیح ہے کہ بہت سی بیماریوں میں مختلف قسم کے جراثیم پائے جاتے ہیں اور کچھ خاص قسم کی دواؤں کے استعمال سے وہ جراثیم ہلاک بھی ہو جاتے ہیں، لیکن اس سے طبیعت مدبرہ بدن (HEALING - INTELLIGENCE IN THE ORGANISM) کی کوششیں جو وہ نظام جسمانی سے جمع شدہ تھیں و فاسد مادہ خارج کرنے کے لیے کرتی ہے، دب کر رہ جاتی ہیں اور سستی مادے جسم بدر ہونے کے بجائے جسم کے اندر ہی رہ جاتے ہیں۔ طب یونانی کے نزدیک بخار اور دوسرے تمام امراض حادہ (ACUTE DISEASES) دراصل طبیعت مدبرہ بدن کی ان کوششوں ہی کا دوسرا نام ہے جو وہ دھیمی مرض کے لیے کرتی ہے۔ بقراط نے جسے آج بھی دنیا کے طب طب کا باپ (FATHER OF MEDICINE) کہتی ہے، جب اپنے شاگردوں سے یہ بات کہی تھی "مجھے بخار دے دو" میں مریض کو اچھا کر دوں گا" تو اس نے طبیعت مدبرہ بدن کے اس معالجاتی اقدام کی طرف اشارہ کیا تھا۔

رہا جراثیم اور بکٹیریا (GERMS AND BACTERIA) کا معاملہ تو اس کے متعلق صحیح نظریہ وہ ہے جو پروفیسر بی کمپٹ (BECHAMP) نے پیش کیا ہے جو پاپیری کا ہم عصر تھا۔ بی کمپٹ نے اس بات کو عملی طور پر ثابت کر دکھایا ہے کہ ہر جسم میں ایک خاص ٹائپ کا زندہ خلیہ ہوتا ہے جسے پروفیسر موصوف "مکروزیم" (MICROZYMA) کے نام سے پکارتا ہے اور جو جراثیم اور بکٹیریا کے مقابلے میں بہت ہی زیادہ چھوٹا ہوتا ہے لیکن جب نظام جسمانی میں جیسے شدہ سستی اور فاسد مادوں کی وجہ سے غیر معمولی حالات پیدا ہوتے ہیں تو یہ "مکروزیم" بڑھ کر بکٹیریا بن جاتا ہے اور پھر جسم میں ایسے کیمیائی تغیرات پیدا کرتا ہے جس کے نتیجے میں

مدد و صحت کراچی

۳۱۔ نمبر ۶
ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

- نعت حسین صدیقی (شخصیت) ادارہ ۳
لیکچر لائی عبد الوہاب بھٹو ۵
نمائیں استعمال { لیلارڈ کارٹرل ۹
نفسی کے بارے میں ڈاکٹر سینک ۱۱
تذکے اسرار علامہ نفیسی ۱۵
(افسانہ) کوثر چاندیوری ۱۶
ازدواجی زندگی { منصور علی خان ۲۱
رام، ابتدائی درجہ میں ڈاکٹر محمد ۲۳
عشق خان
وامعار ۲۵
مول کا ایک { موسیٰ اقبال حسین (۳)
آتی علی ناصر زیدی ۲۹
عارف حجازی ۳۱
محمد یونس حسرت ۳۵
منیر احمد صدیقی ۳۹
انارہ ۴۱
قیامت خیزی ادارہ ۴۵
فی پرچہ ۳۷ پیسے
ال کے لیے ۶ روپے

بزرگ پبلشر نے جادید پرنٹنگ پریس میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت، ہمدرد ڈاک خانہ، ناظم آباد کراچی سے شائع کیا۔

نظام جسمانی ان جمع شدہ فاسد مادوں کو خارج کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔
 پروفیسر لی کیس کے ان نظریے سے نظام جسمانی میں جراثیم اور کثیر باکے
 پائے جانے کی نہایت معقول توجیہ بھی ہو جاتی ہے اور پروفیسر ماسچ کے اس نظریہ
 کی تردید کے ساتھ کہ جراثیم پیدائش امراض کا سبب ہوتی جو طبی یونانی کی ان نظریہ
 کی تصدیق بھی ہو جاتی ہے کہ طبیعت مزہ بدن خود ہی علاج کرتی ہے۔ طبیعت
 معالج کا کام یہ ہے کہ وہ اس کی ان کوششوں میں ہاتھ بٹلے اور نظام جسمانی
 میں جمع شدہ مٹی اور فاسد مادوں کو خارج کرنے والی دوائیں استعمال کرے۔
 مرض کے پیدا ہونے کے متعلق یہ متضاد نظریات دراصل ان طبوں میں
 باہمی تعادل کی راہ میں سبک بڑی رکاوٹ ہیں۔ میں نے اپنا نقطہ نظر نہایت
 وضاحت کے ساتھ پیش کر دیا ہے۔ اگر موقع ملا تو کسی اس کے متعلق بھی عرض
 کروں گا کہ نظریہ جراثیم کی بنیاد پر جو علاج کیا جاتا ہے وہ بیماریوں سے نجات
 نہیں دیتا، بلکہ الٹا اچھا کر رکھ دیتا ہے۔

پیائے پیائے بچوں کا پیارا ساتھی ہمدرد نونہال

ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ بچوں کے لیے اتنا دل چسپ - اتنا خوبصورت - اتنا مفید -
 اور اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔

- ۱۔ اچھے اچھے مضمون
- ۲۔ عجیب عجیب کہانیاں
- ۳۔ دلچسپ دلچسپ ڈرامے
- ۴۔ میٹھی میٹھی نظمیں
- ۵۔ نئی نئی معلومات
- ۶۔ انعامی مقابلے
- ۷۔ رنگین تصویریں
- ۸۔ مزے دار لطیفے

ہر مہینے ملک کے ہزاروں بچے ہمدرد نونہال پڑھتے ہیں، اپنی پڑ

قیمت فی پرچہ: پچیس پیسے - سالانہ: ۲ روپے ۵۰ پیسے - دفتر: ہمدرد ڈاک خانہ کراچی

ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی

ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی پراپیڈ کے قصبہ عارف پور نوادہ میں ۲۷ جون کو پیدا ہوئے۔ یہ جگہ اپنے محل وقوع کی وجہ سے ہلالوں کا ایک محلہ شمار کی جاتی دان کے مورث اعلیٰ عارف نے آباد کیا تھا۔

ڈاکٹر صاحب کے والد کا انتقال ۱۹۱۵ء میں ہو گیا لہذا ان کے بڑے بھائی آگرہ لے آئے۔ گورنمنٹ ہائی اسکول سے ایس ایل سی کے امتحان میں کامیاب ہوئے۔ بعد ۱۹۲۲ء میں مسلم یونیورسٹی علی گڑھ کے انٹر میڈیٹ کالج میں داخلہ لیا۔ بی ایف ایس سی ۱۹۲۶ء میں بی ایس سی اور ۱۹۳۸ء میں ایم ایس سی اور کن ڈگریاں حاصل کیں۔ اب ان کے سائنس دکانت یا ریسرچ کے دورے سے تھے۔ ریسرچ کا ان کو بہت شوق تھا، چنانچہ انھوں نے ریسرچ کی طرف ڈاکٹر صاحب کو طبی مشرقی کے مفادات یعنی جڑی بوٹیوں کے خواص اور مت و ساخت کے مسئلوں سے دلچسپی بھی چنانچہ انھوں نے مسلم یونیورسٹی پٹی ایچ ڈی میں داخلہ لیا اور یونیورسٹی سے اجازت لے کر آئرویدک اور کالج دہلی کے تحقیقاتی ادارے میں داخل ہوئے۔ ریشعبہ ڈاکٹر سلیم الزماں بہائی میں قائم ہوا تھا اور مسیح الملک محیم اجل خاں صاحب مرحوم کے برتھا۔ یہاں انھوں نے راولفیا سرٹیفکاٹ

SERPENT اور ہولرہینا اینٹی ڈائی سینٹر لکھا

(HOLARRHENA ANTIDYSENT) پر کام شروع کیا۔ راولفیا سرٹیفکاٹ

م سے مشہور تھی اور جنون کے علاج میں کام آتی تھی۔ اسی ڈاکوٹین میں سرول اور مرپ گنڈھ اور چندر کا کے ناموں سے بھی موسوم کیا جاتا تھا۔ اس لیے کہ سانپ کے کٹے میں مفید بھی جاتی ہے اور چندر کا اس لیے کہ اس نے ہیں جو ہلال کی شکل میں ہوتے ہیں۔ اس پودے سے ڈاکٹر صاحب نے (ALKALOIDS) حاصل کیے جس میں تین سفید رنگ

کے تھے اور دوز درد رنگ کے۔ سفید اور درد رنگ کے فلیا سوں کے خواص بالکل مختلف تھے۔ ان میں سفید مسکن تھے اور جنون، مرگی، ہسٹریا، کھانی وغیرہ میں مفید ثابت ہوئے۔ اس پودے پر کیمیاوی کام دنیائے علم میں نہیں ہوا تھا۔ سب سے پہلے طبرک علی کے تحقیقاتی ادارے میں ہوا۔ اب اس کی اہمیت کو دیکھتے ہوئے دنیا کی مشہور جڑی بوٹیوں میں کیمیا دان اور محقق اس کے مختلف پھلوں پر کام کر رہے ہیں۔ پوسٹا ڈائی سینٹر لکھا کے قلیبے خونی پتوں میں مفید تھے۔ اس کے فلیا سوں کا باہمی رشتہ ڈاکٹر صاحب نے معلوم کیا۔ اس مقالے پر مسلم یونیورسٹی علی گڑھ نے ڈاکٹر صاحب کو پی ایچ ڈی کی ڈگری دی اور دنیائے مشہور کیمیا کے پروفیسروں نے ان کے کام کی تعریف کی۔

ڈاکوٹین کی ڈگری لے کر ۱۹۳۵ء میں آکسفورڈ یونیورسٹی میں ڈی فل

(D. PHIL) کی ڈگری کے لیے داخلہ لیا اور وہاں پروفیسر رابرٹ رابنسن

جو علم کیمیا میں دنیا کی چند ممتاز ہستیوں میں سے ایک تھے، ان کی رہبری میں مابین اور تشکیکی مسائل پر کام کیا۔ زیادہ تر کام اسٹریکٹس کے ساخت کے مسئلے پر تھا۔ یہ دلچسپا کچلے سے حاصل ہوتا ہے اور اعلیٰ مالی حرک سمجھا جاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کے مختلف مرکبات بنا کر خواص بہتر کیے۔ ۱۹۳۷ء میں آکسفورڈ سے ڈاکوٹین کی ڈگری حاصل کی۔ یہ ڈگری ڈاکٹر صاحب نے ڈویرس کی فیلل سبس حاصل کی اور عازم وطن ہوئے۔ مسلم یونیورسٹی علی گڑھ میں اعلیٰ لیکچرار اور بعد ازاں ریکٹر کے عہدوں پر مامور ہوئے اور دس و تدریس اور ریسرچ کا سلسلہ جاری رکھا۔ ۱۹۴۲ء میں وہ ایمپریل ایگریکلچرل ریسرچ انسٹیٹیوٹ میں ایمپریل آرگنک کیمسٹ کے عہدے پر فائز ہوئے۔ دہلی میں تحقیقاتی ادارہ البشیا میں اپنی نوعیت کی ایک منال ہے۔ یہاں انھوں نے رصیر پاک و سنہ کی تعمیر تک کام کیا۔ ۱۹۴۷ء میں حکومت پاکستان کی وزارت خوراک و زراعت میں شامل ہوئے۔ کچھ دن قیام کے بعد حکومت پاکستان نے ان کو سنٹرل کمنٹریو لیبیا پور اور انسٹی آف فوٹ ٹیکنالوجی لاکس پور میں چیف کیمسٹ کی حیثیت سے مقرر کیا۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران میں ڈاکٹر صاحب نے ایک اہم مسئلے پر کام کیا۔ سائرا، جاوا، بورنیو وغیرہ جاپان کے قبضے میں پہنچ گئے تھے اور برقی صنعت و تجارت انگریزوں کے ہاتھ سے جاتی رہی تھی۔ اس وقت ہندوستان پر انگریزوں کی حکومت تھی۔ ضرورت درپیش ہوئی کہ برکے پونے یعنی **HEVEA-BRAZILENSIS** کا بدل دیا فک کیا جاسکتا ہے یا نہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر صاحب نے بے شمار ایسے پودوں کی جن میں سے دودھ نکلتا ہے، تحقیق کی اور ان کو ایک ایسا پودا دستیاب ہوا جس کو **(CRYPTOTEGIA GRANDIFLORA)** کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے اس کے دودھ سے برہ حاصل کرنے کا نہایت آسان طریقہ معلوم کیا۔ پھر اس پودے کے دوسرے اجزاء مثلًا ج، روئی وغیرہ پر کام کر کے پودے کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ اس پودے سے ویسا ہی برہ حاصل ہو سکتا ہے جیسا کہ ہیویا بریزی لینس سے۔

ڈاکٹر صاحب نے گندک کی کچھ حقائق سے گندک نکالنے کا نہایت آسان طریقہ معلوم کیا۔ پاکستان میں گندک کی کچھ حقائق پائی جاتی ہے اور اس سے ہند منٹ کے اندر گندک نہایت خالص شکل میں مل جاتی ہے۔ اور بے شمار مسائل ہیں جن پر ڈاکٹر صاحب نے کام کیا ہے۔ حال ہی میں انھوں نے بحسب بات **(OCEANOGRAPHY)** کی طرف توجہ کی ہے۔ سمندر کراچی سے قریب ہے اس لیے انھوں نے کراچی یونیورسٹی میں تجربے کیے اور اس سلسلے میں پچیس مقالے تیار ہیں جو عنقریب شائع ہو جائیں گے۔

طب یونانی میں ایک اہم مسئلہ کشتوں کا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کام شروع کر دیا ہے۔ یہ کام بحیل پگیا تو طب یونانی میں ایک اہم اضافہ ہوگا۔ ڈاکٹر صاحب کو اردو سے خاص لگاؤ ہے اور اس بات کے حامی ہیں تمام مدارس میں اردو ہی ذریعہ تعلیم ہو۔ اردو میں ان کی یہ کتابیں اشاعت کے لیے تقریباً تیار ہیں:

کیمیا کے کرشمے

مشہور کیمیا دان

جدید کیمیا کے فتوحات اور عجائبات

سائنس اور مسلم سائنس دان -

یہ کام ڈاکٹر صاحب کو پسند نہ تھا لہذا یکم فروری ۱۹۵۰ء کو صوبائی حکومت کے محکمہ تعلیم میں آگے بڑھ کر پروفیسر و صدر شعبہ کیمیا کی حیثیت سے گورنمنٹ کالج لاہور میں درس و تدریس اور مہرچ کا کام انجام دیتے رہے۔ نومبر ۱۹۵۶ء سے وہ پروفیسر و صدر شعبہ کیمیا کی حیثیت سے کراچی یونیورسٹی میں ہیں۔

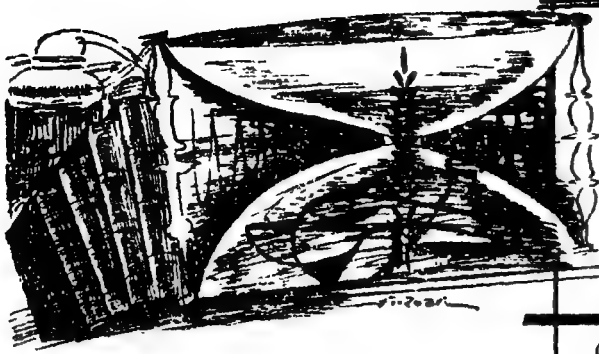
۱۹۵۱ء میں یونیسکو کی تعلیمی کانفرنس جو شکاک میں منعقد ہوئی اس میں ڈاکٹر صاحب نے پاکستانی وفد کی قیادت کی۔ ۱۹۶۰ء میں ایک تعلیمی پروگرام کے سلسلے میں وہ امریکا تشریف لے گئے وہاں امریکا اور کینڈا کی یونیورسٹیوں اور کالجوں کو دیکھنے کا موقع ملا۔ وہاں ہی انھوں نے جاپان میں ٹوکیو یونیورسٹی بھی دیکھی۔ یہی سال آسٹریلیا کے ایک سمپوزیم میں جو جڑی بوٹیوں پر تھا اور سیلورن، رشتہ دار کینبرا میں منعقد ہوا شرکت کی اور وہاں کے تعلیمی اداروں کو دیکھا۔ اس طرح انھیں دنیا کی بہترین تعلیمی درس گاہوں اور تجربہ خانوں کے دیکھنے کے مواقع ملے۔

ڈاکٹر صاحب کو علمی ذوق و دلان تعلیم ہی سے تھا۔ مسلم یونیورسٹی علی گڑھ میں کیمیکل سوسائٹی کے ایڈیٹر ہے۔ اردو میں ان کے مضامین رسالہ سائنس جید آباد میں شائع ہوتے رہے۔ رسالہ سائنس جب جید آباد سے ہجرت کر کے پاکستان آیا تو بابائے اردو مولوی عبدالحق صاحب مرحوم نے اس کی ادارت ان کے سپرد کی اور وہ اس کے مدیر اعلیٰ رہے۔ ہندوستان میں ڈاکٹر صاحب کیمیکل سوسائٹی کے فیلو فار ایشیائی ایسوسی ایشن کے نائب صدر منتخب ہوئے۔ پاکستان ایسوسی ایشن فار دی اینڈینٹ آف سائنس نے ان کو ۶۵ء میں شہید کیمسٹری کا صدر منتخب کیا جس نے ان کے خطبہ صدارت کا مضمون برصغیر پاک و ہند کے طبی پودوں کے قلیاسوں کے انکشافات کا جائزہ تھا۔ وہ پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کے رکن ہیں۔ پاکستان کا سب سے بڑا سائنسی عذرہ۔

ڈاکٹر صاحب نے چاندنی **(T. MONTANA CORONARIA)** کی

جڑوں سے قلیا سے حاصل کیے۔ یہ پودا پاکستان میں ہر جگہ ملتا ہے۔ اس پودے کے اجزاء سے آنکھ کی سفیدی کٹ جاتی ہے۔ کچھ تجربے خرگوشوں پر ڈاکٹر موہن لال کی مدد سے علی گڑھ میں ہوئے اور خرگوشوں کی آنکھوں کی سفیدی دور ہو گئی۔ پھر انھوں نے انسانوں پر تجربے کیے، جس سے معلوم ہوا کہ بعض قسم کی سفیدی دور ہو جاتی ہے۔ اس پودے پر کام کرنا باقی ہے اور کامیابی آئندہ کے نتائج پر منحصر ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے آک **(CALOTROPIS PROCERA)** اور نہونیاسٹونی فیل **(W. SOMNIFERA)** پر ابتدائی کام کیا۔ ان پودوں کی

طب یونانی میں خاص اہمیت ہے۔



تاریخ طب اطبائے قطب شاہی دور کا ایک نامور طبیب حکیم الملک گیلانی (تیسری قسط)

حکیم سید عبدالوہاب غلوی، پروفیسر نظامی طبی کالج، حیدرآباد (آندھرا)

دوسری سوکر آ کتاب شجرۂ دانش ہے جس کا حجم طول میں ۱۳ انچ اور عرض ۱۱ انچ، ضخامت ۳/۸ انچ ہے۔ ۹۹ رسائل پر مشتمل ہے، جن میں تقریباً ۹۰ حکیم نظام الدین احمد گیلانی کی تصنیف ہیں۔ باقی حکیم صاحب نے مختلف فنون و سے انتخاب کیا ہے۔ ورق اول تا ۲ مختصر منتقبات ہیں، جو خط نسخ اور شفیقہ لکھے گئے ہیں، جس کو حکیم موصوف نے اپنے خاص خط میں لکھا ہے۔ ورق ۲ء پر ان کی فہرست درج ہے۔ یہ فہرست مؤلف کے قلم سے لکھی گئی ہے۔ ورق ۳۲ پر موصوف کے مصنفات جن میں سے اکثر حجتہ محمد لاری بن حاجی محمود لاری و ش نوین کاتب کے قلم سے لکھے گئے ہیں۔ کاتب موصوف معترف کے مسودات یا کرتے تھے شجرۂ دانش کے دربار میں کتاب کا تعارف کرایا گیا ہے :

و بعد میں گوید مقرر این مقال و مختصر این احوال انفر خلق اللہ الیہ و احسنہ راد نظام الدین احمد گیلانی ختم اللہ لہ بالحسنی کہ این فقیر بعد اوان تحصیل دینیات و ادبیات و درایام مطالعہ و مباحثہ ہر گاہ حل مشکلی میسر و دیار حرف مصریٹ نے میداد آں را برائے محافظت در ریاض قیامیکہ و ہر وقت کہیان سخنان و شرح مشکلات عربیہ و دفع شبہات معضلات و ہر باب از امتادان قوی ہندان قوی الیامان و صاحب طبعان و زبان مثل سید العلماء امیر محمد باقر و امام الدین بہاء الملت و الدین شیخ بہاؤ الدین محمود قس سرہامی خود آں را نیز در ریاض داتا انکوائیس باب کتاب دروالبیاد و ہر باب از کشف و معضلات و نہ دفع شبہات و بیان نکات و شرح آیات و وضع لغات و ادب مختلفات و اتسام تجربات از تجربہ و یافتہ و امتدادان و مجران جہاں دیدگان نہ بعد و درس وقت فی الجملہ فرصت بخاطر قاصر رسید کہ از آہنہ آچہ حاضر باشد بیضی مقالات و حکایات و مسائل کلیات و جزئیات کہ در خاطر باشد و افرادہ نظر و تاسم نقطہ و حرکت از مہل و مہر و از فکر و تحقیق و نظر و تحقیق تالیف یافتہ بود کہ

احباب اہل عہد ناں بل کل دوران میمن و ہر را جمع کردہ یک کتابچہ سازد جامع کدو و نگار و در نظر آویزائے ادنی البصار یا نگار ماند۔

توفیق اللہ تعالیٰ نور و نہ رسالہ از مسودات مؤلف کتاب موافق اسلام مبارکہ حضرت باری عز و علا بہر کثرت خواندن این اسرار حقنی مباح و ساجد نمودہ کتابہ ساعت و آموزہ شجرۂ دانش مسافر گرانیدر بیت

چو شد شجرۂ دانش با تمام خدا یا نکون بر خاص و عام

ترجمہ، ان مقالات کا دائم نظام الدین احمد گیلانی رقم طراز ہے کہ اپنے طالب علمی کے زمانہ میں اور مطالعہ و مباحثہ کے دریاں جب کبھی کوئی مشکل پیش آتی اسے اپنی اشکات میں محفوظ کر لیتا تھا علم و فن اور طب تحقیق کے سلسلہ میں اپنے اساتذہ سید العلماء امیر محمد باقر و امام الدین محمد بہاء الدین محمد اور دیگر علماء و فضلاء سے مشکل مسائل کا حل حاصل ہوتا اور اشکوک و شبہات کے جوابات ملتے، انہیں بھی اپنی ریاض میں گنوہا کرتا تھا یہاں تک کہ اس طرح ہر باب اور ہر موضوع میں بہت سی کتابیں بہت سی مسئلے جمع ہو گئے جن میں مشکل مسائل کا حل تھا اشکوک و شبہات کا ازالہ مختلف مسئلوں کے درمیان مطابقت تھی اور متفرق مسائل کو جمع کیا گیا تھا۔ اپنے تجربات بھی درج تھے اور اور اپنے اساتذہ اور تجربہ کار جہاں دیدہ و محلات کے تحقیقات اور عمرات بھی بجا کر لکھے گئے تھے۔ اب اس کا موقع ملا کہ جو کچھ ریاض میں جمع کر لیا تھا، ان کے ساتھ عجیب و غریب مقالات و حکایات اور علمی و جزوی مسائل حل کر کے ایک کتاب کی شکل میں مرتبہ متن کر دیا جائے، جو یادگار زمانہ ہر دور پر پڑنے والوں کی نظریں مستجاب کا باعث ہو۔

خدا کے فضل اور توفیق پروردی سے ننانوے رسالے حضرت باسی تعالیٰ کے کے ناموں کے مطابق اس کتاب میں جمع ہو گئے اور جس کا نام شجرۂ دانش رکھا۔

(شجرۂ دانش ورق ۳۱ ب)

اس سے زیادہ تفصیل کے ساتھ اسی مضمون کو مجموعہ حکیم الملک کے ایک سالہ

مؤلف نے اسی دریاچہ میں مہابت خاں کے واقعہ دولت آباد پھر بمبئی بندر پہنچنے، جہان کے نکلنے اور سلطان عبدالرشید قطب شاہ کے دعوت نامہ کے وصول ہونے اور حیدر آباد کا راجہ شاہ کے دربار سے وابستہ ہونے کے واقعات کا اظہار کیا ہے۔ بادشاہ نے مؤلف کو ایک خاص کتب خانہ کا خاص انتظام اور اس میں ضروری کتابیں فراہم کر دیں۔

کان فی بینہا کتاب معالجات البقر طیبہ وکنت مشغولاً فی مطالعة ووجدتہ سقیماً فی غائبة السقیم فاردت ان انتخبہ واقصی بمعانی ما هو سقیم بمقتضی المقام نعلت کتھا اردت فاكثر ما هو المذکور فی هذا الكتاب مما هو بعبارة وقيل منه ما انتخبه من القانون کأنها كانت خالية من مباحث الحمیات وغیرها من بعض المباحثات واضفت الیه بعض ما هو کان فی کتاب المحرق المذکور من المجریات مما هو کان حاضراً فی المطاوع فلا یغیر ان یکون هذا الكتاب احسن من الالهل وانیف من اکثر الکتاب المصنفة فی هذا الفن ثم جعلت الكتاب مشتملاً علی عشر مقالات کامل الکتاب من غیر ترتیب وجعلت لكل مقالہ فصله، فتمتعی المباحث المذکورۃ فی المقالة

ترجمہ: ان کتابوں میں معالجات بقر طیبہ میں نے اس کا مطالعہ کیا تو میں اکثر فائیاں پائیں۔ ارادہ کیا کہ اس کتاب کی تلخیص کروں اور جہاں جہاں نایاں ہیں ان کی اصلاح بھی کرتا جاؤں۔ چنانچہ میرا یہ ارادہ پورا ہوا۔ اس کتاب کے آخر حصہ میں قانون مصنف کتاب کی عبارت کے ساتھ ذکر کیا ہے اور بعض مقالات پر اپنی ممانت میں لکھا ہے، کیونکہ ان میں کچھ نقصانہ، وہ گئے تھے۔ بعض جگہ قانون کا انتخاب بھی کیا۔ کیوں کہ کتاب تیات کے مباحث سے خالی تھی۔ اس کے علاوہ بعض ضروری مطالب بھی شامل کیے ہیں۔ نیز ان مہجرات کا بھی اضافہ کیا ہے جو تباہ شدہ کتاب میں مذکور تھے اور جو میرے ذہن میں محفوظ رہ گئے تھے۔ بلاشبہ یہ تلخیص اصل کتاب سے اور اس فن میں بھی ہوئی اکثر کتابوں سے بہتر اور کارآمد ہوگی۔ پھر میں نے کتاب کو اصل تالیف کے مطابق دس مقالات پر بلا لحاظ ترتیب مشتمل رکھا۔ ہر مقالہ کو ذکر و مباحث کے مطابق چند فصلوں میں تقسیم کیا۔

اس تلخیص کے خاتمہ پر لکھا ہے:

قل فرشت من اختصارها فی سنہ خمسۃ واربعمین وثلث

میں بیان کیا گیا ہے جس کا ذکر ہم اوپر کر چکے ہیں شجرۃ دانش کے دیباچہ کے آخر میں جو جملہ دست درج ہے، اس سے واضح ہوتا ہے کہ اوراق دانش کے نام کا مجموعہ کافی ضخیم تھا اور اس میں اپنی عمر بھر کا سرمایہ معلومات کو جمع کر دیا تھا۔ شجرۃ دانش اسی طویل اور ضخیم تصنیف کا غلام ہے:

اس کتاب دوسری مختصر منتخب کتاب "اوراق دانش آل بیفش" است کہ موافق تاریخ قبل ازیں جمع کردہ بود کہ آن کتب درل اکابر بسیار در اگرچہ آن اجل و اطل است اما این احسن و انفس است و فرامیاد وایں سندسج و مقبیس امید کہ بنظر انور مصنف و دانش نیک منظر خوش گویر فرنگوار آید بنظر اصلاح و رآید۔

ترجمہ: یہ کتاب در حقیقت اوراق دانش کا منتخب و مختص ہے، جو کہ اس سے پہلے مرتب کی گئی تھی، جیسا کہ اس کے تاریخیں نام سے آشکار ہے، لیکن مشاعرہ کو حقیقت دی گئی تھی، جس میں اکابر علماء کے اکثر کتب و رسائل شامل تھے، لیکن موجودہ کتاب شجرۃ دانش بہت نفیس اور پاکیزہ ذخیرہ ہے اور نہایت سروسند ہے جس میں بیش قیمت اندراجات و اقتباسات ہیں کہ انشور مصنف کی فکر و نظر کے لیے خوش گوار خوش منظر ہوگی۔ (شجرۃ دانش ورق ۲۹ ب)

شجرۃ دانش ورق ۳۰ پر جو مضمون شروع ہوا ہے، وہ پچھلے مطالب کو، جو کہ فارسی زبان میں ادا ہوئے ہیں، عربی لباس پہنا گیا ہے جس سے مصنف کی عربی زبان میں قدرت و صلاحیت کا پتہ چلتا ہے۔ اگرچہ یہ مجموعہ مختلف علوم و فنون پر مشتمل ہے، لیکن ہم یہاں اپنے موضوع کا لحاظ کرتے ہوئے طبی رسائل کے نام درج کرتے ہیں۔

۱۔ کتاب مختصر منتخب معالجات بقرط

یہ در حقیقت ابوالحسن طبری کی ایک ممتقانہ طبی کتاب معالجات بقرط طیبہ کی تلخیص ہے، جس کا دوسرا نام کاش ہے۔ اس کا سلسلہ ورق ۳۵ سے شروع ہو کر ورق ۱۵۹ تک دراز ہو گیا ہے۔ اس کتاب کے دیباچہ میں لکھا ہے کہ مؤلف نے طب پر ایک بے نظیر کتاب لکھی تھی، جس میں اپنے اجداد و اجدائے سلف کے مہجرات درج تھے۔ سرسے بازنہ تک کے امراض کا علاج لکھا گیا تھا۔ اس کا نام "منہماج العلاج فی تعدیل المزاج" تھا۔ اس کتاب کا سلسلہ بھی اس بیان میں موجود تھا، جو مؤلف کے چالیس سالہ محمولات کا خلاصہ تھا، جسے شب و روز کی محنت و شاقہ کے بعد لکھا گیا تھا اور جس کو مہابت خاں نے دولت آباد میں نذر کش کر دیا، جس کی تفصیل پچھلے صفحات میں گذر چکی ہے۔

ہمدرد صحت کے خریدار صاحبان سے

خط و کتابت کرتے اور چندہ روانہ کرتے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور تحریر فرمایا کیجیے۔ خریداری نمبر نہ ہونے کے باعث تعمیل میں دقت اور دیر ہوتی ہے۔ خریداری نمبر ہر ماہ اس کاغذ (ریپر) پر لکھا ہوتا ہے جس میں رسالہ لپٹا ہوا آپ کو ملتا ہے۔

اگر آپ کو اپنا پتہ تبدیل کرنا ہے تو اس کی اطلاع ہر ماہ کی ۵ تاریخ تک مل جانا چاہیے۔ اس تاریخ کے بعد اطلاع کرنے سے آئندہ ماہ کا رسالہ سابقہ پتہ پر جائے گا اور آپ کو اس ماہ کا رسالہ نہیں پہنچ سکے گا، کیونکہ ۵ تاریخ تک آئندہ ماہ کے رسالہ کے لیے تمام پتے تیار اور چسپاں کر دیے جاتے ہیں۔

اگر آپ ہم کو اپنا چندہ منی آرڈر سے روانہ کر رہے ہیں تو رسید ڈاک خانہ منی آرڈر ہمیں روانہ کر دیجیے اس طرح منی آرڈر کی وصولی کا اظہار کیے بغیر ہم رسالہ جاری کر دیں گے اور آپ انتظار کی زحمت سے بچ جائیے اسی طرح اگر آپ دی پی سے رسالہ منگواتے ہیں تو دی پی ریپر ہم کو واپس کر دیجیے تاکہ ہم آپ کے نام پر رسالہ دی پی کی رقم وصول ہونے کا انتظار کیے بغیر جاری کر سکیں۔

ہر ماہ انتہائی احتیاط کے ساتھ تین مرتبہ پتے چیک کرنے کے بعد رسالہ آپ کو روانہ کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی رسالہ آپ کو نہ ملے تو ہم کو ہر ماہ کی ۵ تاریخ تک مطلع کر دیا کیجیے تاکہ آپ کو دوبارہ رسالہ روانہ کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس کے بعد عموماً رسالہ اسٹاک میں ختم ہو جاتا ہے۔

معتمد

ادارہ مطبوعات ہمدرد

کراچی

من المجرۃ خیر البریہ فی شہر حیدر آباد و اردت ان الحق الیہا المسکبات الضروریۃ التي خالیۃ عنها انشاء اللہ تعالیٰ و هو وضع فی التوقف الی ان یشتمل ہذا المختصر فی البلاد حتی الایران والجلیلان ثمہ بالماحقہا فی تاریخ خمسۃ وخمسين والف۔

ترجمہ: مختصر میں شہر حیدر آباد میں اس کتاب کی تلخیص سے فراغت پائی۔ درازد کر لکھا تھا کہ اس کتاب میں ضروری مرکب ادویہ شامل کروں جس سے اہل کتاب ماری ہے اگر ایک طویل عرصہ تک اس ارادہ کو ملتوی رکھنا پڑا، یہاں تک کہ مجھ پر تاب ایران و جیلان تک مشہور ہوئی تو میں نے مختصر میں اپنے ارادہ کو عملی جامہ بنایا اور ضروری نوویات بھی اس میں شامل کر دیں۔

شجرہ دانش کے بقیہ طبی رسائل کی تفصیل یہ ہے:

- ۱۔ رسالہ در بیان حیوانات ذرات السموم دفع زہران
- ۲۔ رسالہ در بیان دفع مصادع و کیفیت علاج امراض، قول از محمد زکریا
- ۳۔ در بیان صفات و خواص مویائی

۴۔ رسالہ در بیان خواص بعض زہر و تریاق خوردن آن

۵۔ رسالہ در بیان گس، عمل و کرم، ابریشم و جغفی حیوانات

۶۔ رسالہ شرح احوال شیخ بوعلی سینا و فہرست و تصانیف

۷۔ رسالہ در شرح خواص بلبلہ و احوال او

۸۔ رسالہ فی شرح بعض ادویہ (بلبلہ و کاسنی بنادریطوس)

۹۔ رسالہ فی شرح بلبلج الکافی و داغابند

۱۰۔ رسالہ در بیان کیفیت التعداد و بیان حرارت غریزہ

۱۱۔ رسالہ فی زریہ شیخ و فہرست کتاب قانون

۱۲۔ رسالہ خواص ادویہ و بیان درجات کیفیات ادویہ و بیان اعتدال آن

۱۳۔ رسالہ در بیان ادویہ بلبلہ و ذکر آن بطریق اجمال

۱۴۔ رسالہ فی بیان المزاج الحقیقی و طبی و اعتدالی و غیر المعتدل

۱۵۔ رسالہ قرادین

۱۶۔ رسالہ خوب عینی، چائے، قہوہ، تمباکو

۱۷۔ نسخہ ترکیب مفرجات

۱۸۔ نسخہ ہائے مرکبات کہ از خط حکیم منقول مشہور

۱۹۔ نسخہ ہائے ترکیبات امیر محمد باقر وادادین، رسالہ در بیان اصطلاحات اطبا

(ختم)

۲-۱- صدیقی

قوت و انبساط کا دھارا



بستر مرگ جس کا گہوارا
ضعف نے صرف تھا اسے مارا
جان سے جا رہا تھا بے چارا
سب ہی ثابت ہوئے تھے ناکارا
ڈوبنے کو تھا اس کا تارا
حوصلہ پھر بھی وہ نہیں ہارا
جب کہ تاریک تھا جہاں سارا
جھلایا امید کا تارا
جیسے کوئی شعاع آوارا
پھر کہا زور سے کہ ”وہ مارا“

ایک بیمار شخص بے چارا
ویسے کہنے کو کچھ نہ تھی تکلیف
اور اس ضعف ہی کی شدت سے
جس قدر بھی کیے علاج اس نے
بجھ رہی تھیں امید کی کرنیں
لاکھ حالات دل شکن تھے مگر
عین ہنگام ناامیدی میں
اک کرن زندگی کی لہرائی
تیرہ وتار گھر میں آجائے
چپکے چپکے سے دل میں کچھ سوچا

چند ہی دن دوا کا استعمال
ناٹواں جسم سے اُبلنے لگا
اس چمن میں بہار زیست آئی

کیا پیا اُس نے آئیے بتلاؤں

وہی ”ہمدرد“ والا ”سنکارا“

اشتہار



غذائیات

لیزاناٹس گریو (دندانہ لہرات کی کل زائش

کر لے والی مشہور ماڈل) نے حال ہی میں اپنی مجموعہ

پریشان محسن کا راز ظاہر کیا آپ اُسے ۲۵ سال سے ایک دن بھی فائوڈ کرنا نہیں

لا کر رکھے، مگر اُس نے خود اقلیت کیا ہے کہ میری

رہل چالیس سال سے اوپر ہے۔

لیزاناٹس یقین دہانی دیتی ہے کہ دنیاوی برائیوں

اور معدنیات مٹ کی جسمانی توانائی اور

مگر برقرار رکھنے کے لیے ناگزیر ہیں۔ وہ اس غذا

نے کے لیے ہرگز آمادہ نہیں ہے۔ وہ اپنے جسم کو

پیدا کردہ پھرتوں سے پاک رکھنا چاہتی ہے۔

جب جانتی ہے کہ غیر تغذیہ یافتہ چمک پر وہ پوری

بیک آپ (دھانہ دسری وغیرہ کے بیرونی

بائے نام ہے۔

وہ ایک "ماڈل" اور ان کے ذائقہ کی

سوں سے انجام دینے کے لیے

ان کے وقت اعلیٰ پروٹینی غذا

سے لطف اندوز ہو کر اپنا دن شروع

کرتی ہیں۔

دن میں تازہ دم ہونے کے لیے وہ چھانچہ کے چرے پیتی رہتی ہے۔ قوت

محاسن اور جراثیم کی چٹنی حاصل کرنے کے لیے وہ پرنٹوں سے استفادہ کرتی ہے

انکر برکتی ہے۔

نیکر کیا ہے ؟

اس مشہور جینہ کی رائے ہے کہ جس چیز کا نام محسن ہے، وہ چمک پرست

ہست لکھا ہے، یعنی محسن صرف چمک ہی میں محدود نہیں۔ حاصل محسن کا

مزن اور تمام جسمانی افعال پر مشتمل ہے، جس سے مکمل دالب حالت

ہر ایسی حالت صرف تغذیہ بخش غذا سے حاصل ہوتی اور برقرار رکھتی ہے۔

سی چالیس سال سے اوپر والی سندھت و توانا محسن جو اپنی جوانی

ت کو برقرار رکھتی ہیں، مستعد ہیں، جھڑکاویر، دی ویتلی، میری

لاڈلہ، لیوٹی لی بال اندکی دسری جو شہوت خاص رکھتی ہیں۔

مثلاً پیدا کرنے والی اکیس چیزیں

قوت تازہ حاصل کرنے کے لیے، مثلاً پروٹینی، جراثیم اور معدنیات کا

شرع کیے، مگر مندرجہ ذیل چیزوں سے سخت پرہیز کیجیے :

پروٹینی غذائیں استعمال کر کے چاق و چوبند رہیے

جاکٹ، مہر، اور مٹا

نہیں روٹی اور کھن، ایک ایک دن

سٹارٹس لائی، کھڑی، گریو آب

جوش پانی، آس کریم، جلیاں، اور جیم

(مٹے وغیرہ)، تائیٹی روغنیات چاول

پیٹری، آٹا، پٹنگ، شکر، ایسا جھٹی

ایسی مٹا پابند کرنے والی

چیزوں کو ترک کر دیجیے تو اس کو آپ کے

گھونٹہ بدن کی دس سرچرلی ایک ماہ

میں دور جو جائے گی اور آپ کی چمک

بھڑکائی ہوگی نہیں ٹرپ گی۔



لیلا ڈی کارڈیل

تیس سال مر والی بہت سی عورتیں جو ان کی تغذیہ سے اپنے بدن کو خف

دندانہ پائی ہیں، بیک محسوس کرتی ہیں کہ ان کی جوانی رخصت ہو چکی ہے۔ بیک بال

سفید جودہ ہیں، بدن میں بھڑکائی پڑ گئی ہیں، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقہ پیدا ہو گئی ہیں،

نحسوں کی تانگی دسری غائب ہو گئی ہے اور ان چیزوں کا تدارک کریوں اور قانون

وغیرہ سے نامکن معلوم ہوتا ہے۔

اور جو مر والے بہت سے لوگ اور نسا کم عمر والے کہتے ہیں افراد قسیمی سے ہر

قسم کی غیر تغذیہ بخش غذا پر گزیر کر رہے ہیں، جس میں پروٹینی معدنیات اور جراثیم

کے اجزاء ان کا پی ہوتے ہیں یا بالکل غیر موجود۔ ایسی سورتوں میں چالیس سال کی عمر کے

بند چہرے کی شکل اس کی کامر جود ہونا چنداں تعجب نہیں۔ ناک تغذیہ کی

دل کشی اور چہرے ٹہرے کی نازکی کا انحصار تو صرف تغذیہ بخش غذا پر ہی ہوتا ہے۔

مردوں کی غفلت

ترتازگی اور حیداری کا یہ فقدان اکثر بیشتر مردوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ کیونکہ ان کو زیادہ محنت و مشقت کرنی پڑتی ہے، جس کے لیے ضرور آب کے تمام مایاں کی زیادہ مقدار ضروری ہوتی ہے، جس سے وہ استفادہ نہیں کرتے۔

جوانی کی چمک و رنگ اور احساساتِ جوانی کے حصول و قیام کے لیے صحت ایک ہی طریقہ ہے۔ منصوبہ بندی کے ساتھ غذا کا استعمال۔ بد قسمتی سے ہم میں سے بہت کم افراد اس کی پابندی کرتے ہیں بلکہ وہ اس کی پروا تک نہیں کرتے۔

عورتوں کی مردانہ وار مساعی

اکثر خاندانوں میں بے چاری بے بس عورت ہی یکہ و تنہا کوشش کرتی ہے کہ منصوبہ بند غذائی، بہم پہنچائی اور استعمال کی جلے، مگر مرد اپنی جوانی کی تازگی سے محروم ہو جانے کے باوجود صحت کی تباہی و بیکاری کی پروا نہیں کرتے اور کم تقدیر بخش لذت و لذت بخش کھانوں کے لیے اصرار کرتے رہتے ہیں، بلکہ صحت کی کوششوں کا مذاق اڑاتے ہیں۔

اس کے باوجود اکثر مرد اپنی خوب صورتی اور جوانی پر نازاں ہوتے ہیں۔ ان کی آنکھیں بس وقت کھنٹی ہیں، جب کہ ان کی غلط کاریوں کی وجہ سے ان پر بڑھ چلے کے نمایاں آثار نمودار و محسوس ہونے لگتے ہیں۔

شباب بخش حیاتین ب

گزشتہ سیات میں اس امر پر زور دیا گیا ہے کہ ہر قسم کے کھانوں میں بکثرت پروٹین (گوشت، پھل، چنے، پالتو پرندے، انٹھے، بے چربی دار پنیر، بالائی آٹا، ہوادودہ اور دانے دار اناج کی پھلیاں) انتہائی اہمیت رکھتے ہیں، مگر شباب بخش آبِ حیاتینوں کا تصفیہ زکریٰ بننا ہی ہے۔ یہی وہ اجزاء ہیں جو حسن افزوہ غذا کا جزو اعظم ہیں۔

ممانعتِ جوانی حیاتین 'ب' کے جملہ اراکین ہر قسم کے گوشت، پھل، چوزوں، پرندوں، بالائی آٹا سے ہونے والے دودھ، بے چربی دار پنیر، بہتر کارڈیوں، پھلیوں، سالم اناج کے دانوں، نیم گودے و اریسوں (مثلاً اشہری و فیو) تازہ پھلوں، خربوزوں، تربلہ و فیو میں مختلف مقداروں میں موجود ہوتے ہیں۔ گیہوں کے نوخیز سبز پنوں اور خوش (WHEAT GERM) میں بھی یہ زیادہ ہوتے ہیں۔

برمال اپنے کھانوں کا جائزہ لیجیے کیا آپ کم غذائیت یا غلط غذا پر مشتمل ہیں؟ وہ افراد جن کو کم پروٹین، کم چاقائی اور کم معدنیاتی غذا کھانی ہے، وہ زیادہ کشش

حیات اور محنت و مشقت کا برابر وراثت نہیں کر سکتے۔ بالی وڈ کے ایک مشہور معالج نے مال ہی میں کہا ہے کہ سینکڑوں اداکار تار سے دینکے تندرست تین افراد میں سے ہیں۔ ان کو باضابطہ منصوبہ بندی کے ساتھ غذا دی جاتی ہے۔ ان میں سے عمر رسیدہ اداکار بھی اسی وجہ سے سرخ و سفید اندھا بن چکے ہیں۔ وہ بہترین غذائیں کھاتے ہیں اور اعتدال اور کمی کو ملحوظ رکھ کر کھاتے ہیں، کیوں کہ بسیار خوری بھی نانی صحت ہے۔

ہمدرد مطب

اس کتاب میں تقریباً ڈھائی سو امراض کا علاج مع غذا، پرہیز اور ہدایات درج ہے۔ یہ دوا خانوں، مطبوں، معالجوں و گھروں کے لیے ایک نہایت کارآمد و ضروری کتاب ہے۔ اس میں مطب اور ہمدرد کی مجلس تفتیش تجویز کے سالہا سال کے تجربات کا بخور ہے۔ جدید ایڈیشن اضافہ کے ساتھ پیش کیا جا رہا ہے۔

کتابت و طباعت بہتر، صفحات ۲۵۶ صفحات

سفید کاغذ، خوبصورت سرورق

قیمت ایک روپیہ ۵ پیسے ————— محصول ڈاک ملادہ

ہمدرد عطار

یہ کتاب عطاریوں کے علاوہ ان تمام لوگوں کی ضرورت کو پیش نظر رکھ کر مرتب کی گئی ہے، جو ایک اچھے اور کامیاب دواخانہ سے تعلق رکھتے ہوں یا آئندہ متعلق ہونا چاہتے ہوں۔

صفحات ۹۹، کتابت و طباعت عمدہ

سفید کاغذ، رنگین سرورق

قیمت صرف ۵ پیسے ————— محصول ڈاک ملادہ

اس پتے سے طلب کیجیے

ادارہ مطبوعات ہمدرد - کراچی ۱۹

نفسیات کچھ تحلیل نفسی کی بابت

ڈاکٹر ایچ۔ جے۔ آئی سینک پر فیر نفسیات لندن یونیورسٹی ڈویژنک
مضمون میں تحریر فرماتے ہیں: ابھی کہ دن ہونے ایک تاجیٹہ جونا و اعتنا
اور اضطراب اور اندر دل میں جتا ہے، کچھ ایک خدا کا ہے۔ یہ نفس پرست
برس سے تحلیل نفسی کے اندر اپنا علاج کر رہا ہے، مگر کچھ غامض حاصل ہونے
کے بہانے اس کی صحت پر اثر خراب ہوتی جا رہی ہے، وہ اس دور تحلیل
کے ماہر کا دست گر ہے کہ اپنی حالت سے اپنے متعلق کوئی فیصلہ نہیں کر سکتا
اس لیے چاہتے ہیں کہ اپنی ساری عمر میں جتنا زہر پیس انداز کیا تھا وہ اب
علاج معالج میں صرف ہو گیا اور اب وہ خود کوئی کارا مارہ کر رہا، اس نے
کہیں پڑھا تھا کہ میں تحلیل نفسی کے ماہروں کے جیسے جیسے دعووں کو تسلیم
نہیں کرتا، اس لیے اب وہ براہ راست مجھ سے یہ بات معلوم کرنا چاہتا ہے
کہ جس قسم کی تحلیل میں وہ مبتلا ہے، کیا تحلیل نفسی واقعی ان کا علاج
کر سکتی ہے؟

ڈاکٹر آئی سینک فرماتے ہیں کہ میرے فائل میں اس قسم کے بہت سے کیس
ہیں اس لیے تحلیل نفسی کی معالجاتی صلاحیتوں کا اندازہ لگانا ضرور مفید
ہو سکتا ہے۔

بچاس برس ہوئے تحلیل نفسی ایک انقلابی تحریک کی صورت میں رونما
اس وقت تحلیل کے ماہروں کا دعویٰ یہ تھا کہ ہم اعصابی عارضوں کا مہیج
معلوم کر سکتے ہیں امدان میں سے بہت سے عارضوں کا علاج بھی کر سکتے ہیں
عارضوں، جراثیم، یہاں تک کہ جنگ کو روکنے کا ذریعہ بھی تحلیل نفسی ہی کہتی
ہم کسی طب اور نفسیات میں اعصابی خلل کا کوئی مؤثر علاج نہ ہونے کی
اس نئے طریقہ علاج سے بڑی اُمیدیں وابستہ ہو گئیں۔

سگنڈ فریڈ کوکس

میں کو حتم دیا، بڑی

اہوں سے دیکھا بدلے

کے جس نظریہ پر تحلیل نفسی کی بنیاد قائم ہے، وہ ہے کہ انسان کے دل

اعمال کسی پہنچ کی جوابی حرکت کی صورت میں غیر شعوری طور پر ظاہر ہوتے ہیں ایک
عصر کی تربیت اور مشق کے بعد تحلیل کرنے والا اس غیر شعوری محرک کو واضح کرنے
کی مہارت حاصل کرتا ہے۔ اس زمانہ میں تحلیل نفسی کی تکنیک کی تربیت اور مشق
دامغی امراض کے نوجوان ڈاکٹروں کے لیے ضروری فراہم پائی اور اس کے اصول اور
نہ سمجھ میں آنے والی اصطلاحیں نرسوں، ٹیچروں اور عام لوگوں تک پہنچ گئیں
فرائیڈ کی انقلابی تحریک خوب سیلی ہوئی، مگر ایک بڑی کسر رہ گئی۔ مریضوں کو اس سے
کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچا۔

ڈاکٹر آئی سینک آگے چل کر اپنے مضمون میں فرماتے ہیں: اس سے میرا
مقصد یہ نہیں ہے کہ اس کی مدد سے کوئی مریض شفا یاب نہیں ہوا، لیکن اگر تم
پانچ سو شدہ زمل اعصاب کے مریضوں کو ان کے ذہنی ڈاکٹروں کے پاس بھجور دیا
کہ نیویارک کے ڈاکٹر پر پیر ڈکٹر نے کیا، تاکہ وہ دقت سے استعمال کی جانے والی گولیوں
اور تحریک ذہنی اور ہدایتوں سے ان کا علاج کرے تو شاید یہ معلوم کر کے تعجب ہو
کہ میں سے دو مریض دو سال میں صحت یاب ہو جائیں گے۔ قریب قریب ہی
اس وقت ہوتا ہے، جب قطعاً کوئی علاج نہ کیا جائے پس اگر تحلیل نفسی سے کوئی
معالجاتی ادویاتی تو صحت یاب مریضوں کی شرح اس سے بہت زیادہ ہونی چاہیے
تھی۔ ایک گراں اور زیادہ وقت لینے والا طریقہ علاج صرف اسی وقت مناسب
قرار پا سکتا ہے، جب دوسرے آسان علاج کے طریقوں کے مقابلہ میں اس کی
شفا بخشی مسلم ہو۔



ڈاکٹر ایچ۔ جے۔ آئی سینک کے مقالہ سے ماخوذ

تحلیل نفسی سے جو علاج کیے گئے، اُن کی کامیابی یا ناکامی کے متعلق مطبوعہ شمارہ اعداد موجود ہیں، اُن کا تجزیہ کرنے سے یہ حیران کن حقیقت واضح ہوتی ہے کہ برسوں تک علاج کرنے کے بعد تین میں سے تقریباً دو مریضوں کو افادہ ہوتا ہے۔ اس سے فراموشی کے طریقہ علاج کے موثر ہونے کا ثبوت نہیں ملتا۔ مریضوں کے صحت یاب ہونے کی شرح بالکل اتنی ہی ہے، جتنی اس طریقہ علاج کے بغیر تھی۔ اگر ہسپتالوں میں تلواریں کے ریکارڈ کا جائزہ لیا جائے، تب بھی صحت یاب ہونے والوں کی شرح یہی ہے، یعنی تین میں سے دو۔

آئیے اب دیکھیں کہ بچوں کے علاج میں تحلیل نفسی کا کیا حال ہے؟ جو ان کی بہ نسبت بچوں کا ذہن زیادہ اثر پذیر ہوتا ہے، اس لیے یہ توقع ہے کہ انہیں صحت یاب کرنے کی شرح زیادہ ہوگی۔ لیکن یہ توقع بے جا نہیں ہے۔ خاص طور پر اس لیے کہ وہ اس بات پر بہت زور دیتے ہیں کہ نکل اعداد کا سبب بچپن کے واقعات ہوتے ہیں، مگر یہ توقع بھی پوری نہ ہو سکی۔

خود تحلیل نفسی کے ذریعہ علاج کرنے والے اس امر کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس طریقہ علاج کے موثر ہونے کی کوئی خاص شہادت موجود نہیں ہے۔ چنانچہ امریکہ کے مشہور ناہر تحلیل نفسی ڈاکٹر میلٹا شمیڈی برگ فرماتے ہیں کہ: "یہ بات فرض کرنے کی کوئی وجہ وجود نہیں ہے کہ آج کل تحلیل نفسی کا طریقہ علاج کسی طرح بھی اس سے زیادہ قابل اطمینان، دیر پا اور بہتر ہے، جیسا کہ وہ اب سے تین سال پہلے تھا، بلکہ حالت اس کے برعکس ہے، نہ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ طریقہ علاج دوسرے علاج کے طریقوں سے بہتر ثابت ہوا ہے۔ اتنی ہی تعدادیں ٹول خود بخود بغیر کسی علاج کے بھی صحت یاب ہو جاتے ہیں۔"

امریکی تحلیل نفسی کی انجمن کی طرف سے اعلان کرتے ہوئے ڈاکٹر ہیری وین اشاک لکھتے ہیں: "تحلیل علاج کے نفع بخش ہونے کے متعلق امریکی تحلیل نفسی کی انجمن کوئی دعویٰ نہیں کر سکتی۔ نہ ہم ان لوگوں کے دعووں کے متعلق کوئی ذمہ داری قبول کر سکتے ہیں، جن میں علم کم ہے اور جوش زیادہ ہے۔" پھر یہ کیوں کر ممکن ہوا کہ ایک طریقہ علاج، جس کے نفع بخش ہونے کے ثبوت موجود نہیں ہیں، اپنے اتنے سارے معتقد پیدا کر سکا اور بہت سے لوگوں کو اپنا گرویدہ بناسکا؟ اس سوال کے جواب کے لیے مشہور ناہر نفسیات ڈاکٹر بی۔ ایڈ۔ میکنز کے ایک تجربہ کار ذکر کے محل نہ ہوگا۔ انھوں نے چند کمریوں کو ایک جڑے کس میں بند کیا اور ایک آدا کس میں اس طرح ترتیب دیا کہ اس میں سب

ہر چند سنٹ کے بعد تھوڑے سے گیموں کے دانے نیچے گر جائیں۔ جب اُس نے صبح کو اُکڑ دیکھا تو کبوتر عجیب عجیب طرح کی حرکتیں کر رہے تھے۔ ایک کبوتر ایک ٹانگ سے کود رہا تھا۔ دوسرا اپنا ایک پر اوپر اٹھا کر پیٹ پٹا رہا تھا۔ تیسرا کبوتر اپنا ایک تھر تھراتا ہوا پر نیچے کو گرائے ہوئے تھا۔ چوتھا اپنا سر اوپر اٹھائے ہوئے تھا۔ جب ڈاکٹر سیکر لیوریری سے پلے گئے تو کبوتروں نے دانوں کا کھوج لگانا شروع کیا۔ ایک دم کچھ گیموں کے دانے ان کے سامنے گر پڑے اور ایسا معلوم ہوا کہ یہ دانے انھیں اُن حرکتوں کے لیے جو وہ کر رہے تھے بطور انعام ملے ہیں، اس لیے وہ اسی قسم کی حرکتیں کرتے رہے اور اسی طرح انھیں انعام ملتا رہا۔ کبوتر اس تالابانی کی کیفیت میں تسکین گئے۔ ان کو کسی طرح بھی یہ بتانا اب بیکار تھا کہ تمہاری عجیب حرکتوں کی وجہ سے یہ گیموں کے دانے نہیں گر رہے ہیں۔

تحلیل نفسی کے معلقوں میں بھی اسی قسم کی صورتیں پیش آتی ہوئی معلوم ہو رہی ہے۔ مریضوں کی اکثریت بلا لحاظ اس کے کہ ان پر کیا عمل کیا جا رہا ہے، صحت یاب ہو جاتی ہے، مگر بعض بھی اور تحلیل کامل کرنے والا بھی دونوں یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ وہ تحلیل نفسی کے علاج سے صحت یاب ہوئے ہیں اور جتنے زیادہ مریض صحت یاب ہوتے جاتے ہیں، تحلیل کامل کرنے والے اپنے طریقہ علاج کی خوبیوں کے زیادہ بخوشی سے قائل ہوتے جاتے ہیں۔

تحلیل کامل کرنے والا اس پر غور نہیں کرتا کہ دوسرے معلق جو رو سے بطریقوں سے علاج کر رہے ہیں وہ بھی اتنے ہی کامیاب ہو رہے ہیں۔ مثلاً میں ذبح سے پیدا کی ہوئی نیند کے ذریعہ یا جراثیم سے نجات پانے کے لیے دانت نکال دالنے یا جلی کا دھکا پہنچانے سے یا سرد پانی سے نہلانے سے یا جلی گولیاں کھلانے سے یا تحریک ذہنی سے یا دماغ سے غرض ہر علاج یکساں طور پر کامیاب ہوتا ہے، کیونکہ اس کے علاج کو مریض کے صحت یاب ہونے سے کوئی تعلق ہی نہیں ہوتا ہے۔ کبوتر جو کچھ کر رہے تھے، اُس کو گیموں کے دانے گرنے سے کوئی تعلق نہیں تھا۔ جو مریض تندرست نہیں ہوتے، ان کو وہ بھول جاتے ہیں اور جو تندرست ہو جاتے ہیں ان کے تندرست ہونے کو وہ اپنے طریقہ علاج کی کامیابی قرار دیتے ہیں اور اس طرح جس منطقی مناظر میں وہ مبتلا ہو جاتے ہیں، اس کی طرف دھیان نہیں دیتے۔ جب تحلیل نفسی کے ماہر دل کا یہ حال ہے تو کثرت سے بڑے بڑے ہسپتالوں اور عطاء میں کا ذکر ہی کیا ہے۔ تحلیل نفسی کے شوقیہ ڈاکٹروں نے جو تریاکیلا کر رکھی ہے اور جس قدر نقصان پہنچا رہے ہیں، اس کا اندازہ مشکل ہے۔ لوگ

اس قسم کی رپورٹیں لکھنے والے اتنا نہیں سمجھتے کہ اس قسم کے نظریوں کو... حقیقت سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہے۔ اگر انگلستان کی عورتیں سگریٹ کو مضمی اشارے کی وجہ سے پسند کرتی ہیں تو وہ اسی سبب گم بلواسعمال کے برتن کو کپڑوں ناپسند کرتی ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اس قسم کے نظریے ہمیشہ بے کار اور فاضل ہوتے ہیں اور ان سے کسی کو کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔

ان سب باتوں سے واضح ہوتا ہے کہ تحلیل نفسی کے ذریعہ علاج کی افادیت اور صحت بخشی ایسی محتاج ثبوت ہے۔ جب تک اس طریقہ علاج کی صحت بخشی کی قطعی اور ناقابل تردید شہادتیں فراہم نہ ہو جائیں، اس پر ہر دوسرے نہیں کیا جاسکتا۔ کوئی یا طریقہ علاج اس وقت تک قابل قبول قرار نہیں دیا جاسکتا، جب تک بار بار کے تجربوں سے وہ کامیاب ثابت نہ ہو۔

فرائڈ کا منصوبہ کہ بے جی اور اضطراب اعصابی علل کا سبب ہیں... داعی معالجوں کے لیے ندرت فیض ثابت ہوا ہے، لیکن جب اس مفروضہ پر تحلیل نفسی کے طریقہ علاج کی بنیاد رکھی گئی تو وہ عملی طور پر مفید ثابت نہیں ہوا۔ خوش قسمتی سے امریکہ اور انگلستان میں بہت اعلیٰ پایہ کے طباطانی کے اسکول موجود ہیں اور اعصابی علل کی عضویاتی بنیاد کی تحقیقات شفا بخش خواص کا مطالعہ، نئی دواؤں کے استعمال کے بہترین طریقے، کسی خط کے اثر کو نام ل کرنا، نامعقولی اور خلل عقل اضطراب اور بے جینیاں یہ اور اسی قسم کی اور بہت سی چیزیں طب داعی کو تحلیل نفسی سے جدا کر دیتی ہیں۔ اس مضمون میں جو کچھ کہا گیا ہے، اُسے طب داعی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ شدید اعصابی فساد کے مریضوں کے علاج کے لیے شاید ہی اور کوئی طریقہ علاج طب داعی سے زیادہ بہتر ثابت ہو سکے۔ تحلیل نفسی کے معالج اس میدان میں اُس وقت تک داخل نہیں ہو سکے، جب تک کہ وہ عملی طور پر اپنے طریقوں کی معالجاتی ادا دیت کے ثبوت مہیا نہ کریں۔

اس کٹری کا ذکر کرتے ہیں، حالانکہ ان کی شہاد اپنی کٹری کے یقین سے ہوتی یہ دونوں چیزیں ایک دوسری سے بہت مختلف ہیں، کیونکہ وہ اپنی کٹری سے ہیں اور احساس کٹری غیر شعوری ہوتا ہے۔ لوگ اندازے احتراز کرنے کا ذکر ہیں، حالانکہ ان کا اصل مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ اعمال و افعال کے مسئلہ دن کے خلاف عمل کریں اور بے روک ٹوک آزاد جنسی تعلقات قائم کریں۔

حال ہی میں تحلیل نفسی کا دائرہ اور زیادہ وسیع ہوا ہے اور اس نے ادبیات پر بھی دھا بول دیا ہے، مثلاً بہت سے افسانوی کرداروں کی تحلیل نفسی ہے۔ ڈاکٹر ریال برٹلڈ نے ایلس ان وائڈ لینڈ، کا تجزیہ کیلئے ڈاکٹر صاحب سے فرماتے ہیں "لغوا اور مہل ادب انبار سے شدید ان گروہ قسم کے تحسیمی تہ کا۔ یہ ترجمانات اس لیے اچھے ہیں کہ ایلس کے معنی یوں کیرول کے بہت ن تھے۔ اُسے اپنے والدین کی محبت اور توجہ پرورے طور پر حاصل نہ ہو سکی اور اپنے بھائی ہینوں سے جلتا رہا اور ان کو زیر کرنے کی کوشش کرتا رہا۔ ایلس نوروں سے خوف زدہ رہتی ہے ڈاکٹر برٹلڈ پر پوچھتے ہیں: کیا یہ جانور سے بھائی ہینوں کی نمائندگی کر رہے ہیں، جنھوں نے کیرول کے دل میں حسد مڑ کاٹی تھی؟" اپنے تبصرے کے آخر میں ڈاکٹر برٹلڈ کہتے ہیں کہ کیرول بڑا مذہب ہے اور اس قسم کا ادب بچوں میں تجزیہ زحمان پیدا کر سکتا ہے۔

اس سے زیادہ عجیب تحلیل نفسی کا ایک جدید نظریہ ہے کہ کسی عمل کے محرک کے ساتھ میں یہ معلوم کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ اپنی ضرورت کی ہم نریہ تے ہیں نہ کیوں خریدتے ہیں۔ فرائڈ کا سہارا لے کر اس کی بہت بامنی تک توضیحیں کی جا رہی ہیں، جنھوں نے تاجروں کو انھن میں ٹال

برڈنیر آئی سینک کہتے ہیں۔ میں نے ایک رپورٹ پڑھی جس میں سگریٹوں کو اس جنسی علامت سے متعلق کیا گیا تھا، جو تحلیل کرنے والوں کے نزدیک ہر ہوتی ہے۔ میں نے یہ بھی سنا ہے کہ ایک خاص گھریلو استعمال کا برتن کا زیادہ فروخت نہیں ہوتا اور امریکہ میں خوب فروخت ہوتا ہے۔ اس میں کرنے والے جنسی علامت سے منسوب کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ کی عورتیں بے جس اور ٹھہر ہوتی ہیں، اس لیے وہ اس برتن کو پسند اور امریکن لڑکیاں زیادہ سرگرم اور دل چاہی ہوتی ہیں، اس لیے وہ لکش معلوم ہوتا ہے۔

نورۃ

سُعالین
کمانی، نورۃ الدنکام کے لیے لکھا



ماہ بہ ماہ تکلیف اٹھانے اور کسل مندر ہونے کی بجائے
مستورین کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیجئے۔
اس سے آپ کے معمولات میں باقاعدگی اور صحت میں
خوشگوار تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔
مستورین خواتین کے لئے اپن عمدہ ٹانک اور انکی
عمومی تکالیف کا مؤثر علاج ہے۔



نسائی تکالیف کا علاج
اور محافظ صحت



مستورین

بہار د (وقت) بیورو پبشریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پشاور



علامہ فیتسی

قوتِ شامتہ کے اسرار



ہماری ناک بڑی عجیب و غریب چیز ہے۔ ابتداءً آدھنش سے انسان نے اندر بڑی دل کشی پائی ہے۔ جب ناک میں کھلی ہوئی تو اس نے اسے خوش قسمتی قرار دیا۔ جب پھینک آئی تو دنیا کے ایک حصے کے انسانوں نے اس سے ایسا اور دوسرے حصے کے انسانوں نے اسے خوش بختی کی علامت قرار دیا، رہنا، اُن پر کھانا لکھیں، اُن کے گیت گائے۔

پھر انسان قوتِ شامتہ کے اسرار معلوم کرنے کی طرف رجوع ہوا۔ ہم میں سے ناک کو قوتِ ذالک کی کم درجہ ساتھی سمجھتے ہیں، لیکن حقیقت اس کو بالکل ہماری زبان نہیں، بلکہ ہماری ناک کھانے سے نکلنے اندر ہوتی ہے۔ سب سمجھتے ہوئے گوشت کی خوشبو ہماری ناک میں پہنچتی ہے تو ہمارے اتر کے کام کی ابتدا ہوتی ہے اور جب تک گوشت کو ہم اپنے منہ میں نہ دنت تک خوشبو پانا پورا اثر نہیں دکھائی۔

بہم کوئی چیز جانتے ہیں تو اس کی خوشبو کے بخارات نکلتے ہیں اور ہمارے لی طرف سے اُنہر ہماری ناک کے اندرونی خانوں میں پہنچتے ہیں۔ جہاں سے واقع ہیں۔ یہی جگہ ہے جہاں ہم گوشت کا یا لیوں کا رس پڑے ہوئے لذت اذ لطف محسوس کرتے ہیں۔

ری زبان صرف چار بنیادی ذائقے محسوس کرتی ہے۔ میٹھا، تلکین، کھٹا ہماری ناک ہزاروں ذائقوں میں امتیاز کر سکتی ہے۔

کے جب ناک کام کی وجہ سے تمہاری ناک بند ہو جائے تو ایک کام کرنا ایک پیاز کیل کر کے لےنا اور دوسری پیلٹ میں ایک سیب اور اپنی آنکھوں پر لردوں پلٹیں کے عرق کو الگ الگ چکھنا۔ نرم دونوں چیزوں کے ذائقہ دگے۔ دونوں عرقوں میں تمہیں ہلکا ہلکا شاپن معلوم ہوگا۔ تمہاری زبان صرف اتنا ہی بتا سکے گی، کیونکہ تمہاری ناک اس وقت تمہاری زبان سے سیدھا عمل میں موجود ہوگی۔

ہمارے قوتِ شامتہ کے عمل اور کار پر مدازی کے متعلق جو حقیقات معلوم ہو رہے ہیں کہ ہمارا عضو شامتہ ہمارے پردوں پر مشتمل ہے۔ ایک اور کے حصے میں ہر ایک پردہ ناک کے ایک ٹکٹ کے برابر ہے۔ ہر حصے بال ہکے ہوتے ہیں، پیچے لیلیوں کے سبکی ہر پردہ پر بہت سے

تار لگے ہوتے ہیں۔ جب خوشبو اچھوٹے چھوٹے بالوں تک پہنچتی ہے تو وہ ایک قسم کا برقی تہیج پیدا کرتی ہے۔ جو نرسوں کے بیچ درمیان والی پردہ ہوتے ہوئے ہمارے داغ میں پہنچتا ہے۔ یہ تہیج دماغ میں چند خاص اشارات مرتب کرتا ہے، جن کو دماغ مناسب احاسات میں منتقل کر دیتا ہے، لیکن واقعات کے اس سلسلہ میں ایک ناک ادا ہر کمزوری وقت سے ایک محتہ بنی ہوئی ہے۔ جب یہ تہیج دماغ سے سس کرتا ہے تو اس وقت کیا صورت پیدا ہوتی ہے؟ ہماری حسِ شامتہ بنیاد کیوں کر حاصل کرتی ہے؟

ہمارا کان انعامش کے ذریعہ آواز کا پیغام وصول کرتا ہے۔ ہماری آنکھ ایک منظر کا پیغام روشنی کی لہروں کے ذریعہ وصول کرتی ہے، لیکن کوئی ایسا آسان ذریعہ سونگھنے کی قوت کے ناک احساس کی تشریح کے لیے موجود نہیں ہے۔

اس موضوع کو حل کرنے کے لیے کچے بد دیگرے مختلف نظریے پیش کیے گئے ادب اس امر کی بہت شہادتیں فراہم ہو گئی ہیں کہ ہمارے سننے کے آلات ایک نہیں بلکہ کئی طریقے سے خوشبو یا بدبو حاصل کرتے ہیں۔

مثلاً سانس داں کہتے ہیں کہ پردے کے اوپر والے بالوں کے چاندی طرہ کی مرطوب چمکی چھوٹے چھوٹے نقود کو پاس لیتی ہے اور پھر انہیں تبدیل کر دیتی ہے پھر

عضو ناس کا اس طرح اندر پڑ جانا اور بے حس ہوجانا خود ہمارے سانس اور ہمارے سر کی بو کے احساس کو بھی گزر کر دیتا ہے۔

ہماری ناک کا ایک اور عجیب وصف ہمارے حافظہ کے ساتھ اس کا پُرماں تعاون ہے۔ ایک جگہ سے خوشبو بھی فوراً دھندلے ماضی کے کسی تجربہ کی یاد تازہ کرنے کے لیے کافی ہے۔ ایک اہل نفسیات نے نوجوانوں کے ایک گروپ کو چند خوشبوئیں منب کر کر ٹسکا لیں تو عجیب و غریب نتیجے برآمد ہوئے۔ اس کا مقصد یہ معلوم کرنا تھا کہ ان نوجوانوں سے کچھ یادیں بیدار ہوتی ہیں یا نہیں۔ ان میں سے ایک نوجوان کو حضورؐ کی کابینہ تمام شے گھر اپنے اسکول کے دن یاد آگئے، اس لیے کہ جب وہ پڑھتا تھا تو اس نے نہ بکلی لکڑی سے بنی۔ ری پینٹس استعمال کی تھیں۔

چونکہ ہمارا سونگھنے کا احساس بہت خاموشی سے عمل پیرا ہوتا ہے۔ اس لیے ان کی کارپروازی کی زیادہ قدر نہیں ہوتی۔ نہ صرف پکنا، بلکہ چھونا، مسنا، دیکھنا۔ سب حواس اپنا کام واضح طور پر انجام دیتے ہیں۔ صرف سونگھنے کا فعل جس پر وہ ابھم پاتا ہے۔

مثلاً چند سال گزرے سو رتوں کے ایک گروپ کے سر پر دو دھواں لے جوٹے دھکے گئے اور ان سے کہا گیا کہ ان میں سے ایک چھانٹ لو۔ مورد اس دھواں جوٹے ہر طرح سے بالکل یکساں تھے۔ صرف یہ فرق تھا کہ ایک جڑے میں نا۔ دو ڈبو گئی ہوئی تھی، مگر یہ بات ان دھواں کو معلوم نہیں تھی۔ دس میں سے نو دھواں نے ہوا کا ذریعہ چڑھا اچھاٹا، جو خوشبو میں بسا ہوا تھا، لیکن جب ان سے دریافت کیا گیا کہ تم نے یہ جڑا کیوں چھانٹا تو ان میں سے کسی نے خوشبو کا ذکر نہیں کیا۔ ان میں سے چھ نے اپنی قوتِ لامر پر بھروسہ کر کے مہندوں کی شناخت کا ذکر کیا۔ کچھ عورتوں نے ان قوتِ بلا کا سہارا لے کر مہندوں کے "سنگت اور چمک" کو اپنے انتخاب کا سبب قرار دیا۔ ان میں سے ایک عورت بھی اس امر کا صحیح اندازہ نہیں کر سکی کہ اس کی رہنمائی اس کی ناک کی تھی۔ ہماری کیفیت مزاج اور ہمارے جذبات پر ہماری قوتِ شائستگی اور عزت کی وجہ سے یہ کہا جاسکے کہ وہ ہمارے تحت الشعور تک پہنچنے کے لیے مختار ہیں۔ جب ہمارے سفر سے واپس آتے ہیں تو گھر میں داخل ہوتے ہی گھر کی خوشبو سے ایک قسم کی تقریر، آرام اور فلاح و بہبود کا احساس ہوتا ہے۔ فیکٹریوں کے کھنکھانے، انضباط اور اقامت نفس پیدا کرنے کے لیے کارگزاری کے دھواں نے خوشبو استعمال کرنے کی رائے دی ہے۔

بانی شاہ

نہیں سے ایک کیبادی عمل شروع ہو جاتا ہے اور ایسی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے، جیسی اس وقت ہوتی ہے، جب ایک پانی کے گلاس میں چھانک دار چشم پیدا کرنے کے لیے کوئی صوف ڈالتا ہے۔ سننا ہٹ کی سی بجلی بجی آواز پیدا ہوتی ہے۔

یہی واضح ہے کہ ہمارے عضو شائستگی میں ایک انداز قبول کرنے والا ختم دار شکل کا آلہ کار ہوتا ہے، جو اسی شکل کے خوشبو سے برے ہونے والوں کے چھٹنے سے متاثر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے تجربات سے ظاہر ہوا ہے کہ ہم ایک منفرد خوشبو کو بھونکا کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ اس نے کس خاص طریقہ سے ہمارے عضو شائستگی کے نازک انزاس قوت کو دھکم بچکا کیا ہے۔

سانس والوں کے لیے قوتِ شائستگی کے متعلق ہر سوال کا جواب یہی شکل ہے۔ اس لیے کہ ہماری ناک اس قدر تیزی سے اداسی نازک اور نفاست سے خوشبوؤں کو حاصل کرتی ہے۔ ان کا تجربہ کرتی ہے اور ان کو چھانٹ چھانٹ کر الگ کرتی ہے کہ بعد ہر طرح کا کوئی آواز اس کی نقل نہیں کر سکتا۔ فرض کرو ایک عورت شکر پر ہمارے پاس سے گزرتی ہے اور اس کے لباس سے تم تک خوشبو پہنچتی ہے۔ نہ تو تم کو اس قدر بھلی اور ضعیف ہوتی ہے کہ کوئی میکا کی آراب تک ایسا ایسا دہرایا ہر چہ ہمارا کو گرفت میں لاسکے، یا اس کو ریکا رو کر سکے۔

اگر ہماری ناک صحیح طور پر اپنے فرائض انجام دے رہی ہو تو وہ کسی تیز خوشبو والی چیز کے کم سے کم اور نازک سے نازک جز کو گرفت میں لاسکتی ہے۔

جہاں تک معلوم ہو سکا ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ اس کی کوئی حد نہیں کی جا سکتی کہ انسانی ناک کتنی خوشبوؤں کو الگ الگ شناخت کر سکتی ہے اور کچھ ہمارے اور گرد کی ہر چیز میں کوئی نہ کوئی خوشبو یا بدبو ہوتی ہے اور عام طور پر ایک سے زیادہ خوشبوئیں یا بدبوئیں ہوتی ہیں، اس لیے یہ آسانی سے تصدیق کیا جاسکتا ہے کہ ہماری قوتِ شائستگی کتنی کس قدر مصروف چر رہی رہتی ہے۔

اگر ہماری ناک میں مطابقت پذیری کی اس قدر غیر معمولی صلاحیت نہ ہوتی تو احساسات کے اتنے بڑے سیلاب کو نظم و ضبط میں رکھنا بہت مشکل ہو جاتا۔

اگر کوئی تیز خوشبو یا بدبو آتی ہے تو ناک اس کو خود بخود ہلکا بنا لیتی ہے۔ کوئی تیز خوشبو کا بھولنا مثلاً گلزار سونگھو، پھل کا پھلنا، جھوکا بہت قری ہوگا۔ دوسرا اس سے کم تو یہ ہوگا اور جلد ہی یہ حال ہوجائے گا جیسے اس بھول میں خوشبو ہی نہ ہو۔ اسی طرح موشی خاند کی تیز بدبو ان لوگوں کی بھوک کو تباہ نہیں کرتی جو دماغ کام کرتے رہتے ہیں۔ کیونکہ ان کی ناکیں بہت جلد بوبو کے ساتھ نباہ کرنا سیکھ لیتی ہیں، لیکن

خدا حافظ

انہوں نے اپنی دولت کی آڑ میں۔

کچھ بھی ہوا، یہ چوتھی شادی ہے۔

اور غالباً آخری بھی میں نے دُفوق کے ساتھ کہا، یہ جلد ہی مرا جائے گا۔
ایسا نہ کہیے، عمو خاں میری پیشین گوئی سے تقریباً پچھتر سال پہلے، سال دو سال
پیش تو کھالینے دیکھے چند ماہ بعد وہ ملی رخصت پر جا رہے ہیں۔

مجھے اپنے الفاظ پر جو بغال پڑی تھی بڑی ندامت ہوئی جلیل انصاری اتنی
خوشیوں کے انسان تھے کہ ان کے مقابل میں ان معمولی کمزوریوں کی کوئی اہمیت نہ تھی۔
سال بھر پہلے تک وہ ایک ہائی اسکول کے ہیڈ ماسٹر تھے اور اب ہائرسیکنڈری اسکول

میں پرنسپل ہو گئے تھے۔ لیکن احباب ہیڈ ماسٹر ہی
کہا کرتے تھے بلکہ اکثر باتوں کے منہ پر بھی یہی لفظ چڑھا
ہوا تھا لڑکے ضرور سر نہ کہنے لگے تھے انہوں نے بے
چند آرڈر جاری کیے تھے کہ انہیں ہیڈ ماسٹر نہ کہا جائے
لفظ پرنسپل سے مخاطب کیا جائے۔ ان احکام کی تعمیل
تقریر میں تو ہوتی رہی زبانی گفتگو میں ہیڈ ماسٹر ہی کہا
جاتا رہا۔ اگرچہ وہ اس سے چڑھنے لگے تھے جس وقت
وہ آفس کی میز پر بیٹھے فائلوں پر جھکے ہوئے یا کسی نقشہ
کو میز چھیننے لگے دیکھنے میں مشغول ہوتے اگر انہیں
ہیڈ ماسٹر کہہ دیا جاتا تو ماتھے پر موٹی ٹنگٹیں پڑ جاتیں

اور چہرہ ہنستا لیکن زبان سے کچھ نہ کہتے۔ ذرا دیر یوں ہی چپ بیٹھ رہتے پھر ملنے
کوڑے ہونے پھر یا اردلی کی طوف مسکراتی نگاہوں سے دیکھ کر نرم اور میٹھے لہجہ میں
پوچھتے۔

کیا کہا آپ نے؟

بسم اللہ ان کا عتاب تھا اور یہی نہیں۔ مجھے ان کے ساتھ کام کرتے ہوئے
پانچ سال ہو چکے تھے اس عرصہ میں میں نے کبھی انہیں خفا ہوتے یا زبان سے کوئی نا
شائستہ کلمہ نکلنے نہ دیکھا تھا چنانچہ کلاس کے ایک طالب علم سے لے کر چرائی اور
چٹھہ تک سے وہ ایک ہی لہجہ اور ایک ہی انداز میں بات کرنے کے عادی تھے، ان کی
اسی ادانے پورے اساتذہ کوان کا گرویدہ بنا رکھا تھا۔ شور مچاتے اور ہنگامہ مچا
کرتے ہونے لڑکے بھی اپنے قابل تعلیم سر کی ایک ہی آواز پر دم بخود ہو جاتا کرتے تھے
کلاس میں داخل ہوتے ہی سب کو سانپ سونگھ جاتا اور کبھی وہ ذرا بلند آواز سے

کوثر چاند پوری

جلیل انصاری کی دو بڑی کمزوریاں تھیں۔ پہلی عورت، دوسری خدا پوچھ
عزت تک وہ کئی شادیاں کر چکے تھے اور باورچی تو ہر سال تبدیل کر دیا کرتے تھے۔

انہیں ریٹائرمنٹ لیو دی جا رہی
تھی چھ مہینے اس کی طویل چھٹی کے بعد
عہدے سے الگ ہو رہے تھے۔

میں کسی کو گمان بھی نہ ہو سکتا تھا کہ
مصائب کسی نئی بیوی کا بوجھ اٹھا سکیں
گی کی ایک بھیگی مع کو جب تیز اور

ہوائیں چل رہی تھیں اور آسمان پر
نہ اس انداز سے اُمتڑ رہی تھیں گویا
سارے شہر کو اودوں سے پاٹ

سکول کے مین گیٹ میں قدم
دھرائی میری طرف دھڑا اور قریب آگے مجھے بتایا کہ۔

صاحب کی شادی ہو گئی!

شادی ہو گئی یا ڈیڑھ تھیں نے گھر آکر پوچھا کیوں کر یہ بات میرے خواب و
ی نہ آسکتی تھی کہ جلیل انصاری اس عرصہ میں اپنی پرانی کمزوری کا مظاہرہ
کے۔

شادی صاحب! عمو خاں نے مونے ہونٹوں کے چھپے سے مسننے کے
انہیں کرتے ہوئے مسکراہٹ پر طنز کیا۔ چوتھی بیوی ہے یہ ان کی، دو
دہیں۔

کہاں ہاتھ اڑا دیا؟

اپنے ٹوک ڈرا بیوی کی بیٹی سے کر لی۔

نویں کہو شادی نہیں کی بلکہ رشید ڈائیو کی غربت کا مذاق اُٹایا



نے کئی بار کھانے کی گھنٹی بجائی تو جلیل انصاری بھی آگئے اور بڑی متانت سے اپنی کڑی پر بیٹھ گئے۔

کئی دنوں کا تعلق بڑی سے اور اولاد کا فوہرے ہوتا ہے۔ غالباً اتنی بیوی جلیل صاحب کے ذوق ہزارا انداز ہوتی۔

جی نہیں وہ حسب عادت خمیدگی سے بولے، وہ صرف میری ذات اور اپنے کرے ہا اثر انداز ہوتی ہیں۔ میرے ذوق کا تعلق باورچی سے ہے اس تاخیر کی ذمہ داری اسی پر ہے، باورچی بالکل نیلے۔

کیا پہلا باورچی بھی بدل دیا آپ نے؟

دیکھیے عزیز صاحب یہ بھی کا لفظ بہت غلط استعمال کیا آپ نے، میں سنا صرف باورچی بدلے اور کوئی چیز نہیں بڑیاں وہی ہیں بس ایک نئی آگئی ہے۔

یہ شادی آپ نے ملی تھی نظر لگے کی ہے یا کسی اور نظر سے۔ سامی اور انا؟

نظر لگے تو اس ہر رات زندان کا کوئی جواز نہیں پیرا کیا جا سکتا۔

سامی اور انصاری حیثیت سے بھی آپ مجھ پر اعتراض نہیں کر سکتے یہ

آمدنی ہمیشہ اتنی رہی ہے کہ ایک دم تین بیویاں رکھ سکیں۔ آپ جانتے ہیں کہ:

قواب شہر یا جنگل کے یہاں خوش کن بھی کرتا ہوں۔ پھر جاننا کہ ایک مستقل کار

رکھتا ہوں اب کچھ دنوں سے مریضوں کا کاروبار بھی شروع کر دیا ہے اور جہاں

سماج کا سوال ہے، کہ سکتا ہوں کہ میں نے اپنے سلاح سے بھی بغاوت نہیں کی یہ

عالم کی کئی پڑوسی ہیں جو دوسرے زیادہ بیویوں کے شہر میں۔ قانون نے اس کے

پابندی نہیں لگائی۔ طب سے میں واقف نہیں۔ یوں کہہ سکتے ہیں آپ کے قتل

نے اپنی ایک خطری کو روکی کے تحت کی ہے۔

جلیل انصاری جلد ہی رخصت ہو چلے گئے ان کی جگہ دوسرا پرست

جو بہت زیادہ بد مزاج اور چڑچڑا تھا وہ کلام کرتے اور لڑتے بھگوت کے کا

آرٹ سے واقف نہ تھا۔ اچھے سے اچھا شو سن کر اس طرح خاموش بیٹھا رہتا

نہیں سن رہا میں سن رہا ہے۔ بات چیت کرنے کا ڈھنگ نہایت جنگجوانہ

سے پہلے لو فغان سے تو تو میری بیوی اس کے بعد مدنی کسی دکان سے الگ

اس کی سخت حراستی اور پیروہ گوئی نے جلیل انصاری کی وقعت ہمارے

بہت زیادہ بڑھادی۔ دن رات انھیں یاد کیا جاتا، دوست کی حیثیت

بھی، ہیڈ ماسٹر اور پرنسپل کی حیثیت سے بھی۔ ان کی ذات در حقیقت

دارتھی وہ انسر بھی تھے ہمدرد اور غصہ دوست بھی۔ بچے کے کھانے میں جلیل

سائی لینٹ (Silent) کہتے تھے اس سے اسے سرسنگ خاموشی چاہا جاتی تعلیم کے لحاظ سے جلیل انصاری ایم۔ اے تھے۔ وزارت کے دوران ہی میں ایم ایچ کر لیا تھا۔ انھوں نے بہت سونے آئینوں کی سینک لگاتے تھے ہم کچھ بھاری مگر بے حد سڈول تھا۔ شیوا اس اہتمام سے کرتے تھے کہ چہرہ پر کبھی ایک کھوئی تک دکھانا زندگی تھی اخلاق اور تہذیب کے لحاظ سے وہ آپ اپنی مثال تھے۔ اپنی کمزوریوں کا مظاہرہ بھی انھوں نے ہمیشہ جانتے رہا وہ میں کیا تھا۔ پینتالیس سال کی عمر تک ان کے گھر میں دو بیویاں رہیں ایک کا استعمال ہو گیا تو جلیل صاحب کے تہذیبی حلقہ و طاق کی جگہ ایک خاموش اور دبی دبی مترن کا اظہار ہوا وہ شکل سے دو چہرے ہی صبر کے تیسرا مہینہ شروع ہوتے ہی انھوں نے اس طرح غالی جگہ کو پر کر لیا جیسے پورڈ پر شے ہوتے ہندو کی جگہ دوسرا ہندو بنا دیا جاتا ہے اور ابھی ابھی میں نے سنا کہ انھوں نے جو بھی شادی کرنی اور وہ بھی اپنے ہی ایک غریب ڈرائیور کی بیٹی سے۔ اگر معاملہ جلیل انصاری کے علاوہ کسی اور کا ہوتا تو شاید نظر انداز کر دیا جاتا۔ جلیل صاحب کو کسی طرح صحت نہیں کیا جا سکتا تھا اس لیے کہ ان کی عمر لڑی نہیں تھی کہ ایک دہائیہ کی زندگی بڑا دکتے۔ میں ان سے کافی بے تکلف تھا۔ یوں بھی صحبتوں میں وہ سادہ اشاعت سے مکمل کر بات چیت بلکہ مذاق تک کیا کرتے تھے۔ اسکول میں بچے کا گھنٹہ بڑے لطف کا ہوتا تھا۔ سادہ ٹیچر پرنسپل کے کمرے میں اکٹھے ہو جاتے اور ساتھ ہی کھا کھاتے۔ سینکڑوں کے بلبلوں کے چہکنے کی سی آوازیں آتیں۔ گفتگو کے دوران میں اشعار بھی پڑھ جاتے اور انگریزی نثر فانی کی کہاتیں بھی دہرائی جاتیں۔ آج بھی پہلے اپنے ہاشم دان کھولے دن گوبال شرما کے مستطرت تھے وہ انگلش ٹیچر تھا اور بڑا خوش مذاق آدمی تھا۔ کئی روز سے اس کی ٹیکٹیر باری تھی اور وہ بہت اداس تھا آج اس کا کھانا بھی دیا تھا کی تعاضوں کے بعد وہ غمگین صورت بنائے کمرے میں داخل ہوا تو وہ لانا رفیق نے مرنے میں شریک کیا۔

پتلی کٹ، طیبہ ما ذقنا۔ کنت اشی خویلی شاقنا

اس نے زدمے ہوئے لہجہ میں پوچھا۔

کیا کہا؟

ایک صاحب بولے۔

پیڑا سٹرا!

اس پر سب نہیں پڑے اور مدت بھی مسکا کر پرنسپل کی کڑی کو دیکھنے لگا وہ

بھی اب تک خالی تھی ان کا کھانا اندازہ سے کھنڈا تھا اطلاع آپ کی تھی مگر گوبال

ہی کے حلقہ میں ہوتیں۔ لے اب بھی ساتھ ہی کیا جاتا تھا۔ فق موت اتنا پر نسل کی کڑی پر میں بیٹھا تھا یا انگلیں ٹھونچ کر گویا شرابا موجودہ پر نسل بظاہر اس برتری اعلیٰ احساس کڑی میں مبتلا تھا۔ جلیل صاحب کی وجہ سے انسانی معیار بہت بلند ہو گیا تھا۔ پر نسل کی سوٹی روٹیاں اور اچار کی پھاکیں بلندی کو بھیجی نہ سکتی تھیں۔ یوں بھی وہ اپنے اشاعت کے ساتھ گھل مل کر رہتا رہتا تھا۔ یہ بات اس کے نزدیک ڈسپلن کے بالکل خلاف تھی۔ جلیل صاحب نے وقت میں کبھی ہم لوگوں کے لیے کوئی عمدہ سا حلوا بیچ دیتے، کبھی کوئی مزیدار دہ اس گھنٹہ کو بھی بھولے نہ تھے۔ اپنے پرانے اصول کے مطابق ہر مہینے پہلی ش کو وہ اسکول کے اشاعت کی دعوت بھی کیا کرتے تھے اس طرح ہمیں یہ سمجھنے کا دل جاتا تھا کہ ان کا ٹیسٹ بگڑا نہیں بلکہ اور سنور گیا ہے۔ اس کی اصل وجہ یہ ان کی دوسری کمزوری ہو سکتی ہے یوں اقتصادی ترقی کو بھی اس میں شامل کر سکتے۔ جلیل صاحب بڑی صلاحیتوں کے مالک تھے انھوں نے میں جلد ہی کافی ترقی کرتی تھی، دور درگ اور خریدے تھے، باوجودی کمال است ان کے فوق ہر اثر ڈال رہا تھا۔

اگست کی دوسری تاریخ کو جلیل صاحب کی دعوت میں شرکت کی تو بیز سرائی کھانوں سے بھری ہوئی ہے اور بیک میں مرغ مسلم کی ڈش رکھی ہوئی رنگ کھانوں پر تبصرہ ہوتا رہا کسی نے گالوں کی قرینت کی، کسی نے دال دھنوں کو سراہا۔ مرغ مسلم سب ہی کو پسند آیا تھا، میں نے کہا۔

معلوم ہوتا ہے باوجودی پھر بدل دیا آپ نے؟

یہاں اکیلے تو دعوت میں ایک دن کی دیر ہو گئی۔ اس مرحلہ پر باورپی اس کی قرینت ہی نہیں کی جاسکتی۔ اگر بڑی اور ہندوستانی دونوں قسم نے خوب ہی پکاتے۔

جلیل صاحب، من گہا لے کرنا شروع کیا آپ بڑے خوش قسمت ہیں؟ میں اچھا کھلنے والا چھاپتے دل سے زیادہ کسی کو سمجھاؤں نہیں کہاجات صریت ہے کہ آپ سوچتے ہی اچھا ہیں۔ سب سے بڑی خوش نصیبی یہ کہ بریاں کئی ہیں اولاد ایک نہیں۔ درحقیقت آدمی بڑھا اس وقت جب باپ بن جائے موت شوہر کہہ کر بڑھا نہیں ہو سکتا۔ اتفاق نے ہی ایک شاعر بھی شریک تھے میں کہ حرا حیرانہ نے ایک خوش ذائقہ ام دیا اور جس وقت سوپ ڈش آئی ہے ہر شخص حیران رہ گیا۔ باوجودی لے

اس میں جدید اور قدیم کی بڑی فنی کاری کے ساتھ بڑش کی تھی خوشبو باطل تھی۔ ذائقہ دونوں قسم کا تھا۔ رنگ میں کنول مسکرا رہے تھے پھر اس کی شکی میں آکر کریم کا طعم آتا تھا۔ بارش کھلنے کے دوران ہی میں شروع ہو گئی تھی۔ جلیل صاحب نے میں دوسرے کمرے میں لے جا کر کہا۔

جب تک بارش ہو رہی ہے یہیں بیٹھے اور ایک ایک پیالی کافی پی لیجیے۔ کافی بھی بہت عمدہ تھی۔ اس کے تلخ گڑبڑ گوار گھوٹ طاقت اور بیداری پیدا کر رہے تھے۔

قریباً ایک بجے تک جلیل صاحب اپنی جدید کار باری مہر رفتوں کا ذکر کرتے رہے پھر نئی پوری گنگو کا موضوع بن گئیں، انھوں نے شاکرہ کے اتنے اوصاف بیان کر ڈالے کہ کہنے ایک زبان ہو کر کہا۔

واقعی آپ بہت خوش نصیب ہیں، آپ کی تن درستی پر بھی رشک آتا ہے اور قسمت پر بھی۔

میں بہت سی شادیاں کرتے ہوئی چاہتا ہے وہ نہیں کر لے۔ یہ تجربہ تو شاہ خطرناک ثابت ہو، ہاں تجارت کرنے کی آٹنگ فرو پیدا ہوتی ہے مومن نے کہا۔

شادی بہت خطرناک تجربہ ہے، اسی وجہ سے تو بدن برابر اپنی حکمت کو بالوں کرتے جا رہے ہیں۔

مستہ ہوں یاں بیوی میں جس کی عزیزانہ ہوتی ہے وہی فریق ثانی کے جسم سے ناسفورس جذب کہہ کے صحت مند بن جاتا ہے، ایک صاحب نے نئی بحث کا آغاز کیا۔

اور اس کی چھائی کا ثبوت آپ کے سامنے موجود ہے، میں نے جلیل صاحب کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا، جن کے زخار دیک سہ تھے اور مسکراہٹ میں دی پائی دل فری تھی، بات کا انداز پہلے سے زیادہ مخلصانہ تھا۔

ہمیں رخصت کر لے وہ سرگ تک آئے جہاں کسی کوڑی تھی ہمارے مددکنے کا وجود وہیں کوٹ پہن کر ٹنگی تک آئے، خوب گرم جوشی کے ساتھ مصافحہ کیا اور اسی پر لے پور میں بلندا فاد سے کہا۔

غدا حافظ!

تیسرے دن میں نے کلاس نہیں لیا تھا طبیعت صبح ہی سے بید بد مزہ تھی، مگر اس قدر آفت تھا کہ چالنے بھی نہ پا سکا تھا، میں کڑی پر خاموش بیٹھا تھا

بقیہ ”قوتِ شامہ کے اسرار“

ہستیاں میں خوشبو کے ذریعہ طالع پر کج کل ڈاکٹر غور کر رہے ہیں۔ سوداگر تھادی اشیاء کی طرف توجہ مبذول کرنے کے لیے صرف بھی خیال نہیں رکھتے کہ وہ نظر کو دل کش معلوم ہوں۔ بلکہ یہ بھی خیال رکھتے ہیں کہ وہ ناک کو بھی اپیل کرے۔ جاپان اور دوسرے ملکوں میں خوشبودار اخبارات شائع ہوتے ہیں خوشبودار نہیں بننے کا بھی اعلان ہو چکا ہے۔

خوشبوؤں کی دنیا جمہوریت کی دنیا ہے۔ مرد و عورت، بڑا، چھوٹا، امیر، غریب وہاں سب برابر ہیں خوشبو کی فراوانی، ہمیں بھی اسی طرح متاثر کرتی ہے، جس طرح ہر شخص کو کرتی ہے۔

حَبِ کبدِ نوشادری

نوشاد در دکھور اذ آف الیمونیم، ان گولیوں کا خاص مجڑ ہے۔ یہ جگر کی بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ جگر کے افعال کو درست کر کے غذا کے ناقص مواد کو جو باب الکبد دپورٹل وین سے خون میں مل کر معدہ اور آنتوں میں آتے ہیں خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں، نیز حیوانی مواد کو ہضم کرتی ہیں۔ جگر کو اجزائے لحمیہ کا فضلہ دپوریا، بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ آنتوں میں صفرا گرنے کے عمل کو درست کرتی ہیں قبض کو دور کرتی ہیں۔ نہایت عمدہ محرک جگر دکولے کھاگ، اور کاسریر یا ج دکارمینیش ہیں۔ بھوک لگاتی ہیں۔

کہ بدن کو بال شرا ایک انگلش ڈاکٹر نے میرے کلاس روم میں آیا اور کمری پر بیٹھنے کے بعد بتاتے ہوئے بولا۔

ایک مقرر سنوا — اہر بادپی اور جوان عورت بوٹھے آدمی کے لیے سب سے بڑا خطرہ ہے۔

میں نہ جانتے کس عالم میں تھا ایسا لگا جیسے بدن کو پال کنویں کی تہ میں کھڑا ہوں رہا ہے اس کے الفاظ بہت دور سے کانوں میں آتے معلوم ہو رہے تھے کیا کہہ رہے تھے؟ میں نے اس کی طرف دیکھتے ہوئے سوال کیا۔

آیا بڑا فلاسوف نہیں کا، بدن بوگیا کیا شاعر بن گیا، میں کہہ رہا تھا کہ ماہر بادپی اور جوان عورت بوٹھے آدمی کے لیے سب سے بڑا خطرہ ہے۔

ہوں! — میں نے کھور و قادم سنگھانے ہوئے مریض کی طرح ہوش میں آتے ہوئے کہا۔ اسی وقت فون کی گھنٹی بجی اور موعان چرای اسٹول چھوڑ کر فونکے تھے کہ کھور و ڈرا، فوراً ہی وہ اٹھے پاؤں واپس آکر کہنے لگا۔

صاحب گزر گئے! — موعان کیا کر رہے ہو؟ ۹ ہم دونوں ایک آواز ہو کر بولے۔

موعان کی آنکھوں سے آنسو بہہ تھے وہ بہت شکل سے کہہ سکا اپنے پرائے صاحب پر دل کا دورہ پڑا ابھی ابھی اندہ.....

جلدی نرکوں کا جویم ٹوٹ پڑا، سب پریشان اور حواس باختہ تھے۔ جلیل صاحب کے انتقال کی خبر کی کسی تیزی سے اسکول بھر میں پھیل گئی تھی، پرنسپل سے اجازت لیے بغیر چند لوگوں نے چھٹی کا گھنٹہ بجا دیا اور دھڑا دھڑا اسکول کے دروازے بند جوئے لگے۔ میلان میں میٹنگ ہوئی جس میں ایک اندلیوشن پاس کیا گیا اور پھر سب لڑکے چار چار کے لائن بنا کر روئے ہوئے جلیل صاحب کے گھر کی طرف چل پڑے۔ یار پرنسپل الگ کھڑا اس منظر کو دیکھ رہا تھا اور قابا سوچ رہا تھا کتنا پریم تھا ان کو اپنے پہلے پرنسپل سے!

ہمدرد لائبریری کے لیے اہم اور قدیم طبی کتابوں اور مخطوطات کی ضرورت ہے۔ جن حضرات کے پاس ایسی کتابیں ہوں، جن کو وہ فروخت کرنا چاہتے ہوں، وہ ان کتابوں کے نام، مصنف کے نام، موضوع، تاریخ اشاعت، قیمت اور ضروری تفصیل سے حسب ذیل پتہ پر مطلع فرمائیں۔
لائبریرین۔ ہمدرد لائبریری — نیوٹاؤن — کراچی ۷۵

قدیم طبی کتب کی ضرورت ہے



کیا تمہاری ازدواجی زندگی خوش گوار ہے؟

منصور علی خان

کامیاب شادی امداد دہائی زندگی کا انحصار کن باتوں پر ہے اور آپ ان سب کے بارے میں کس قدر جانتے ہیں، یہ مقررہ کرنے کے لیے کچھ ماہرین نے شادی شدہ جوڑوں سے سوالات کر کے مندرجہ ذیل جوابات حاصل کیے ہیں۔ ان میں بعض جوابات آپ کے لیے یقیناً حیران کن ہوں گے۔ یہ جوابات نبردہ ہیں، جن میں سے ہر ایک کو آپ اپنی معلومات کے مطابق صحیح یا غلط کہہ سکتے ہیں۔

جوابات:

(۱) جب شادی شدہ جوڑے ایک دوسرے کے پرائیویٹ خطوط کو کھول کر پڑھتے ہیں تو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ ان کے درمیان پوری مفاہمت اور باہمی اعتماد ہے۔

صحیح — یا — غلط

(۲) بیویاں اس وقت سب سے زیادہ سرور ہوتی ہیں جب وہ اپنے شوہروں کو اس سے زیادہ پرکشش محسوس کرتی ہیں، جتنے وہ راصل ہوتے ہیں۔

صحیح — یا — غلط

(۳) بیویاں اس وقت سب سے زیادہ شہن ہوتی ہیں، جب انھیں معلوم ہو کہ وہ اپنے شوہروں سے زیادہ ذہین اور سمجھدار ہیں۔

صحیح — یا — غلط

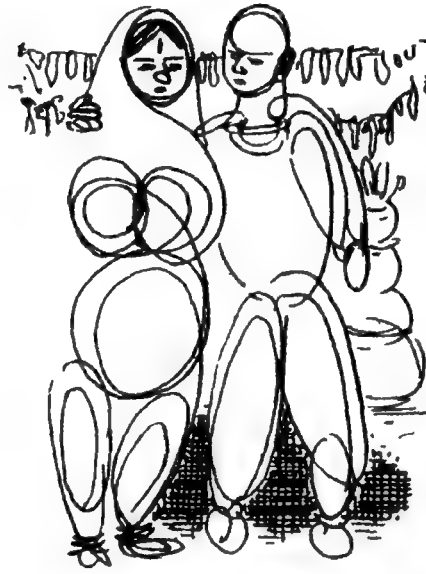
(۴) سب سے زیادہ خوش گوار شادیاں وہ ہیں، جن میں مرد اور عورت نے اپنے جذباتی مسائل صحت اپنے تک محدود رکھے ہیں۔

صحیح — یا — غلط

(۵) مرد اور عورت کی جنسی ہم آہنگی کامیاب شادی کا بنیادی محرک ہے۔

صحیح — یا — غلط

(۶) جن لوگوں کی شادیاں ناخوش گوار ہوتی ہیں، وہ عام طور پر ان سے زیادہ ذاتی خطوط لکھتے ہیں، جن کی شادیاں خوش گوار ہوتی ہیں۔



جانتی ہو سوجاتے ہیں۔

صحیح — یا — غلط

(۱۰) جو شادی شدہ جوڑے باہمی دلیل و محبت میں پڑتے ہیں، وہ ان جوڑوں سے زیادہ خوش ہوتے ہیں، جن میں بے جان گفتگو ہوتی ہے۔

صحیح — یا — غلط

صحیح جوابات:

(۱) شادی شدہ جوڑوں میں اشتقاق سے معلوم ہو کہ مرد اور عورتیں اسے ایک دوسرے کی راندازی پر عملہ تصور کرتے ہیں۔

(۲) خوش گوار ترین شادیاں وہ ہیں، جن میں مرد اور عورتیں تقریباً

لپنے بالوں کو مسدا بہار رکھیے!

ہمدرد میرا نل

آپ کے بالوں کی قدرتی خوراک

بالوں کی افزائش، چمک اور خوشنمائی کے لیے ہمدرد میرا نل کی برابری کوئی تیل نہیں کر سکتا۔ یہ روغن عین انھیں اجزاء سے بنایا گیا ہے جن کی بالوں کو قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں بلے ٹولین، ایک خالص نباتی پیداوار بھی شامل ہے جو سر کے بالوں اور جلد کے لیے نہایت مفید اور آزمودہ ہے۔ اس کا استعمال آپ کے بالوں کو بیاریوں سے محفوظ رکھے گا اور ان کی چمک ہمیشہ قائم رہے گی۔ بالوں کی قدرتی غذا وہ چکنائی ہے جو ان کی جڑوں میں پیچھے ہونے چھوٹے چھوٹے رستی رستی ہو رہے ہوں۔ بالوں کی جلد باریاں انھی غذا کے خطاب ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ جب ان کی قدرتی سوتیں سوکھ جائیں تو خشکی اور اس کے تھا بالوں کا بھڑکا لازم ہوتا ہے۔ ہمدرد میرا نل میں نباتی اجزاء کی کیمیائی عمل کے ذریعہ حل کیے گئے ہیں جن میں ہی اجزاء موجود ہیں جو بالوں کی جڑوں میں قدرتی طور پر جاتے ہیں۔ اسی لیے ہمدرد میرا نل لپنے فائدہ مند کے لحاظ سے ممتاز ہے۔

اپنے بچوں کے بالوں کا خیال رکھیے

بروز تیل جسے ہمدرد میرا نل کہہ دیا جائے بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ اسی نرم جلد اور بالوں کی نازک جڑوں کے لیے صرف ہمدرد میرا نل ہی مفید اور قابل اعتماد ہے جو بلے ٹولین اور دیگر نباتی اجزاء سے بنایا جاتا ہے اور حقیقتاً بالوں کی قدرتی غذا ہے۔

کیاں پر کشش ہوں یا جس میں عورت زیادہ پر کشش ہو۔

(۳) بیویاں عام طور پر یہ چاہتی ہیں کہ ان کے شہرہ ان سے زیادہ ذہین اور بھردار ہوں اور شہرہ اس بارے میں اپنے لیے کسی قدر برتری چاہتے ہیں۔ تاہم دونوں کے درمیان بہت زیادہ ذہین تفاوت بھی مسائل پیدا کر دیتا ہے۔

(۴) خوش گوار ترین شادیوں میں میاں بیوی ایک دوسرے کی مخالفت پر مائل ہوتے اور ایک دوسرے کے جذباتی تناؤ میں ایک دوسرے کو آرام اور سکون پہنچانا چاہتے ہیں۔

(۵) میاں بیوی کی جنسی ہم آہنگی پسندیدہ مرد ہے، مگر اسے ضرورت سے بہت زیادہ اہم سمجھا جاتا ہے۔ خوش گوار شادیوں میں باہمی مفادات کا لحاظ رکھنا، ایک دوسرے کے جذبات اور احساسات کا احترام اور باہمی محبت کہیں زیادہ اہم محرکات ہیں۔

(۶) تحقیقی مطالعوں سے یہ بھی پتہ چلا کہ جن جوڑوں کی شادیاں خوش گوار ہیں، وہ ان جوڑوں سے زیادہ ذاتی خطوط لکھتے ہیں، جن کی شادیاں ناخوش گوار ہیں۔

(۷) خوش گوار شادیوں میں میاں بیوی عام طور پر پہلی بار لکھے ہوئے خطوط ہی بھیج دیتے ہیں۔ اس سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اس المیہ ان اور خود اعتمادی کی دلیل ہے، جو میاں بیوی کے تکی بخت اتحاد کے نتیجے میں موجود ہے۔

(۸) خوش گوار شادیوں میں ہوشیاری اور حسن تدبیر کی ضرورت ہے، مگر "سفید جھوٹ" کی نہیں، کیونکہ یہ ایک ایسی دھوکے بازی ہے جس سے میاں بیوی کے تعلقات کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

(۹) خوش گوار شادیوں میں میاں اور بیوی بڑا سکون اور آرام محسوس کرتے ہیں۔ اسی لیے وہ بڑی آسانی سے بستر پر پہنچنے ہی کو ہی نیند سو جاتے ہیں۔

(۱۰) بہو شادی شدہ جوڑے بحث و مباحثہ کی بجائے بات چیت اور تھلاہ نیال کرتے ہیں، وہ عام طور پر ان جھڑوں سے زیادہ خوش اور مطمئن ہوتے ہیں، جو دلیل و محبت اور جذباتی لڑائی میں مشغول ہو جاتے ہیں۔

کامی اور نزل سے نجات کا وسیلہ

صدوری

اس کے احکام کے علاوہ کہہ رہے ہیں



ڈاکٹر عثمان خان

تشخیص و امراض

زیلٹنکی با دای زمین کے اندر سے ایک عام علاج کرنے والے ڈاکٹر نے دنیا بھر کے لاکھوں جذامیوں کے لیے ایک نئی امید کھود نکالی ہے۔

۸۰ سالہ عمر کے ڈاکٹر موٹر کرکسٹن سین نے، جو تارکج ملک کی عملی تحقیقات اور تاریخی مواد کی فراہمی سے خاص دل چسپی رکھتے تھے۔ اپنی تلاش و جستجو کے دوران میں ضمناً تشخیصِ جذام

تشخیصِ جذام ابتدائی درجہ میں

اولین علامت چہرے کی ٹہریوں میں تغیر

لا ایک جدید و بہتر طریقہ دریافت کر لیا۔ گو، اس وقت اُن کے سامنے کوئی زندہ جذامی موجود نہ تھا!

قدیم ہی خاتما ہوں کے قبرستانوں کو، جن کا تعلق زائد و سلی سے تھا کھدائی کر کے چھان مارا۔ اس تلاش و جستجو کے دوران میں زیلٹنکے سینٹ جوزف کے ہسپتال کے قبرستان کا حال بھی ظاہر ہو گیا۔ درحقیقت زائد و سلی کے مدرسے بڑے بیرونی شہروں کے ہسپتالوں کی طرح جو ڈیٹارک میں واقع تھے۔ زیلٹنکے میں یہ ہسپتال بھی اس زمانہ میں جذام کے مریضوں کا شفا خانہ اور صحت گاہ تھا۔ یہاں قبرستان کی کھدائی سے جو مدفون ٹہریوں کے ڈھانچے نکالے گئے وہ ڈاکٹر کرکسٹن سین کے لیے بہت دل چسپ اور جاذب توجہ ثابت ہوئے۔ چنانچہ انھوں نے امتحان و معائنہ کے بعد تمام ڈھانچوں کی جماعت بندی شروع کی، جس سے انھیں جذام کی تشخیص کا یہ نیا طریقہ معلوم ہو گیا۔

اس جماعت بندی سے ایک اولین علامت کی نشان دہی ہوئی جو اب تک نامعلوم تھی۔ چنانچہ ڈاکٹر موصوف بیان کرتے ہیں کہ تقریباً دو سو ڈھانچوں میں پچھتر فی صدی میں ناک کی استخوانی ساختیں ابد سامنے کے دانتوں کے بالکل اوپر ایک مائل تقریباً یا گیا۔ یہی تیسرہ بہت سے ایسے ڈھانچوں میں بھی پایا گیا، جن میں جذام نے کوئی دوسری اور بد شکل (تشویرہ تشوہ) نہیں پیدا کی تھی۔

ڈاکٹر کرکسٹن سین کہتے ہیں کہ بیرون ڈیٹارک کے بہت سے تحقیقی کارکنوں نے ان کے اس تشخیصی نظریہ کو آزمایا اور اس کی تصدیق کی ہے۔

ڈاکٹر کرکسٹن سین کے تمام مریض، جن کا انھوں نے اس وقت امتحان و معائنہ کیا انسانی ڈھانچے تھے، اصل مریض گذشتہ چار سو سال پہلے تک کے عرصہ میں مرکب پکے تھے۔ یہ سب جذام کی اس وبا کا شکار ہوئے تھے، جو زائد و سلی میں سارے یورپ میں زور شور سے پھیلی ہوئی تھی۔

ان سانچے سے خارج کیے ہوئے جذامیوں کی بوسیدہ ٹہریوں سے ڈاکٹر موصوف نے ایک ایسا انکشاف کیا، جس کی روشنی میں آخر وہ راہیں ہزاروں افراد کو اس نفوس مریض کے معدی پیدا کرنے والے عملوں سے محفوظ رکھنے کی توقع پیدا ہو گئی ہے۔ کیوں کہ اس انکشاف کی مدد سے مریض کی سرایت کو ابتدائی درجہ ہی میں شناخت کرنا ممکن ہو گیا ہے۔ یہ سہولت پہلے ہی حاصل نہ تھی۔

ڈاکٹر کرکسٹن سین نے اپنے مطلوبہ آماری نوادر کا ایک ذخیرہ جمع کیا تھا، جس میں پانچ ہزار سال پہلے تک کے نوادہ شامل تھے۔ اس ذخیرہ میں بعض غلائیں باقی نہ گئی تھیں، جن کو ٹپ کرنے کی توقع میں انھوں نے

ڈینارک کے مک میں ناپید ہو گیا۔ گویہ مرض یورپ میں دوسرے جنس اس صدمہ تک جاری رہا۔ بیرون ڈینارک کے بڑے جنس کے تمام سرسبز راز اب تک ظاہر نہیں ہوئے ہیں اور ڈاکٹر کرشن کے کھدائی کا کام جاری ہے۔ بہت سے جذامی خفاخانوں اور ان کی زمین اسفلٹ (کھدائی رال) کے مجاز سے ڈھک گئی ہے، مکانات تعمیر ہو گئے ہیں، کیوں کہ شہروں کی آبادی میں توسیع ہو رہی ہے اور کلورس کا مقام (جہاں ڈاکٹر کرشن میں نے وسیع کھدائی کر کے موصوف کو اپنے نظریہ تشخیص کا بنیادی قیاس حاصل ہوا) سے دریافت ہو گیا ہے۔ بہت سے ماہرین آثار قدیمہ اس مقام کا پتہ ہو چکے تھے۔ بالآخر ڈاکٹر کرشن کو خوش قسمتی سے اپنی کھدائی نتائج حاصل ہوئے۔

ڈاکٹر موصوف بیان کرتے ہیں کہ میں یہاں تاریخی آثار اسی دوران میں مجھے یہاں پہلے جنسامیوں کے ڈھانچے ملے، جو مہاجرین کا زیادہ دل چسپ معلوم ہوئے۔

یہ سب ڈھانچے جن کی تعداد تقریباً (۳۵۰) تھی۔ اب ایک خاص عجائب خانہ میں محفوظ کر دیے گئے ہیں اور بعض تاریخ نگاروں نے اسے ڈاکٹر کرشن میں کے تاریخی مواد کے ذخیرہ کے طور پر آج چند دوسرے نوادہ ڈینارک کے نشانیوں میں بھی ان قبرستانوں کی کھدائی سے دوسرے معلومات بھی شکار کرنا دیکھی ہیں ڈینارک میں طرز زندگی کیا اور معاشرہ کتنا تھا؟

ان ڈھانچوں میں بعض دوسرے امراض۔ مثلاً اندیشہ وغیرہ کے آثار و علامات، نیز ٹوٹی ہوئی برتنوں کے مکمل انہ دانتوں کے وسیع پیمانہ کے نشانات بھی موجود ملے ہیں۔ دانتوں کی پوسیدگی موجودہ زمانہ میں ایک شاذ و نادر ہے۔

ڈاکٹر کرشن میں کی کھدائی میں یہ بھی ثابت ہو گیا کہ یہ ماہر مردوں کو دفن کرنے کے بل اور عمارتوں کی جگہ پر غلط ہے۔ بعض مرنے والے گئے ہیں لیکن اس کی وجہ تقریباً نصفی حد تک یہ تھی کہ متعلقہ کھدائی کی گئی تھی۔ جنسامی مردوں کو دوسرے معمولی افراد کی طرح

زمانہ وسطی کی طرح آج بھی جنسام سے پیدا ہونے والا اولین تغیر چرے کی ٹہریوں میں واقع ہوتا ہے۔

اس انکشاف کی اہمیت

اس انکشاف کی اہمیت کا اندازہ اس حقیقت سے کیا جاسکتا ہے کہ اس کی مدد سے جنسام کی تشخیص بالکل ابتدائی درجہ پر نہیں کی جاسکتی ہے، اس سے پہلے کہ مرض کو کوئی مستقل مقررہ پتہ نہ ملے اور آج کل تشخیص مرض ہو جانے کی وجہ سے نامعلوم طور پر سرایت دوسرے تن درست افراد تک پہنچنے کا امکان بھی کم ہو جاتا ہے، کیوں کہ مرض کو دوسروں سے ملنے جلنے سے جلد بکھا جاسکتا ہے۔

تشخیص کا جلد ہونا اس وجہ سے بھی ضروری ہے کہ یہ غریب مرض مرض کے جسم کے اندامات سال تک درجہ حضانت میں پرورش پاتا رہتا ہے۔ غرضی طور پر سرایت جاری رہ کر کچھ سال کے بعد ظاہری طور پر نمایاں ہوتی اور پھوٹ پڑتی ہے۔

قدیم ترین مرض

جنسام انسان کا ایک قدیم ترین مرض ہے، جس کے مطالعہ کے لیے ڈاکٹر کرشن میں کو اپنے بیرون سفروں کے دوران میں بہت مدد ملی اور مفید معلومات میں اضافہ ہوا۔ متعدد مریضوں نے بار بار بیان کیا کہ پہلے ان کے دانت ڈھیلے پڑ چکے تھے اور کچھ عرصہ کے بعد مرض پھوٹ پڑا۔ آج عصری طب دیکھ کر ڈاکٹر کرشن میں کو پیغام شفا دیتی ہے مگر زمانہ وسطی کے جنسامیوں کے لیے یقینی چارہ کار مرثیہ ہی تھا کہ وہ اپنی باقی ماندہ زندگی کسی جنسامی صحت گاہ یا شفا خانے میں بسر کریں۔

جنسامیوں کے محفوظ ولی

ڈاکٹر کرشن میں نے جن مریضوں (یعنی ڈھانچوں) کا معائنہ کیا وہ گیارہویں اور سولہویں صدی کے ہندوستانی زمانہ سے تعلق رکھتے تھے، جب کہ جنسام کا مرض یورپ میں بہت عام تھا۔ مگر جنسام کی سرایت رکھنے والے افراد کو سینٹ جوزف کی حفاظت کے بعد سرپرستوں نے (جو جنسامیوں کے سرپرست و محافظ بنے جاتے تھے) انھیں قریب کی کسی جنسامی صحت گاہ میں بھیج دیا جاتا تھا۔ جنسامی خفاخانوں کے کسی پادری اور زمین (تیار داری کو نہ والی کنواریاں) علامت پر دی دنیا سے الگ جھگڑتی تھیں۔ اس بعد کا طریقہ زندگی کی وجہ سے جنسام



کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ بھوک کا درد کھانا کھا لینے سے زائل ہو جاتا ہے لیکن معدے کا درد کھانے سے زیادہ ہوتا ہے۔

معدے کے قروح یا تو حاد (تازہ) ہوتے ہیں یا مزمن (پُرانے) لیکن ان قسم حاد بہت کم پائے جاتے ہیں اور ایک سے زیادہ اور چھوٹے ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے مزمن قروح عموماً اکیلا ہوتا ہے۔

حاد قروح کا درد عام طور پر بہت سخت ہوتا ہے اور ہر قسم کی غذا سے پیدا ہو سکتا ہے اور قے سے رفع ہو جاتا ہے۔ قے میں اکثر خون کی بھی آمیزش ہوتی ہے اور ہر وقت شدید جریان خون کا اندیشہ رہتا ہے۔ درد شکم کے اوپر کے حصے میں ہوتا ہے جس کے مقام کو چھوٹے سے تکلیف ہوتی ہے مریض کی بھوک اچھی ہو سکتی ہے لیکن وہ کھانے سے ڈرتا ہے اور کم کھانے کی وجہ سے قبض اور قلت خون میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ قلت خون کی وجہ سے خون کا اخراج بھی ہو سکتی ہے۔

قروح مزمن، مزمن قروح میں درد میں اور صبح کی قسم کا ہوتا ہے اور کھانا کھانے کے بعد آدھے گھنٹے سے لے کر دو گھنٹے بعد تک ہو سکتا ہے۔ اس کے ساتھ متلی اور قے بھی پائی جاسکتی ہے اور وہ تمام علاماتیں موجود ہو سکتی ہیں جو دیگر قسم کی صورت میں پیدا ہوتی ہیں لیکن خون شاذ و نادر ہی دکھائی دیتا ہے۔ کھاری دفاقی سے تسکین ہوتی ہے۔ مزمن قروح معدہ سالوں تک باقی رہ سکتا ہے اور اس کے بعد بھی مناسب دواؤں اور غذائی تدابیر سے رفع ہو سکتا ہے لیکن بعض صورتوں میں آپریشن ضروری ہو جاتا ہے خصوصاً ایسی حالت کہ جب زخم میں سوراخ ہو گیا ہو، زخم کے پھوٹ جانے سے آنتوں کے اندر کی چیزیں شکم میں پہنچ کر باریطوں کے پردے میں سوزش پیدا کر دیتی ہیں۔

اشنا کے عشری آنت (چھوٹی بارہ انگشتی آنت جو معدے سے جڑی

الائ ہضم کے حاد اور مزمن قروح (پُرانے خموں) میں مریض کا ارادی اور عقل مند اندہ قنار ہلی اہمیت رکھتا ہے۔ اس کے بغیر نہ تو تحفظ کی ضمانت لی جاسکتی ہے اور نہ تدارک کی۔

قرح (زخم) جہاں کہیں بھی اور جتنا بھی چھوٹا یا بڑا ہو، جلد یا غشاء اعلیٰ (بلغمی جھلی) کے نیچے کی ساخت کے تلف ہو جانے یا خراب ہو جانے کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ قروح آلات ہضم سے مراد وہ قروح ہیں جو معدہ اور آنتوں، موصفاً ابتدائی چھوٹی آنتوں میں جہاں معدے سے نیم ہضم غذا مزید ہضم کے پہنچتی ہے پیدا ہوتے ہیں۔ ان آنتوں کے فعل ہضم سے غذا ایسے مواد میں قبل ہوتی ہے جو تغذیہ اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے استعمال ہو سکیں۔

معدہ کی دوسری رطوبتیں اس سلسلے میں خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ رطوبت معدی (PEPTIC JUICE) جو غذا کے ہضم کرنے میں خصوصاً مواد لحمیہ کے ہضم کرنے میں امداد دیتا ہے۔

دوسری رطوبت ہائڈروکلورک ایسڈ کہلاتی ہے۔ یہ بھی ہاضمہ کے ضروری ہے لیکن قروح کی حالت میں اس کی مقدار بہت بڑھی ہوئی ہو سکتی ہے۔ معدہ اور چھوٹی آنتوں کے قروح کی علامات بہت زیادہ یکساں ہوتی ہیں۔ مثلاً درد، بے چینی، متلی، قے اور بعض اوقات منہ اور آنتوں، خون بھی آجاتا ہے لیکن خاص امتیازی علامت وہ وقت ہے جبکہ درد رُخ ہوتا ہے۔ اشنا عشری آنت کے قروح میں اس درد کو عموماً بھوک کا درد اجاتا ہے کیونکہ یہ اس وقت رہ رہ کر اٹھتا ہے جب معدہ خالی ہو یعنی صبح ابتدائی گھنٹوں میں، درآئی لیکہ مزمن قروح معدی کا درد عموماً کھانا کھانے

رہتی ہے، کا مزمن قروح حوروں کے مقابلے میں مردوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔
 یہ قروح معدی کے مقابلے میں بڑے ابتدائی حصے میں اس کے پیدا ہونے کے امکانات
 زیادہ ہوتے ہیں۔ اس میں درد زیادہ شدید ہوتا ہے اور دن اور رات میں مقرر
 رقات میں اٹھتا ہے اور اس کی چمکیں پشت تک بھی پہنچ سکتی ہیں۔ تھیں
 دن آتا ہے اور براز کے ذریعے بھی برابر آتا رہتا ہے۔ یہ بہت خطرناک مملکت
 اور دھوکا سوراخ ہوجانے کی صورت میں پیدا ہوتی ہے۔

آلات ہضم کے قروح کا فوری سبب (سببِ اصل) غالباً اس جھٹی کا
 ناکل (گل جانا) ہوتا ہے جو معدے اور آنتوں میں استر کرتی ہے۔ یہ جھٹی پہلے
 ہی نامناسب غذا یا زہر کھا لینے سے یا منہ اور جسم کے فاسد اور عفونی مادے کے
 جذب ہوجانے کی وجہ سے متاثر ہو چکی ہوتی ہے۔ آلات ہضم کے قروح سے پہلے
 عام طور پر طویل المدت سوزش موجود ہوتی ہے جو کہ مندرجہ بالا اسباب کا
 نتیجہ ہوتی ہے۔ اس میں بے قاعدہ خورد و نوش، کثرتِ تمباکو نوشی یا تمباکو خوری
 شراب خوری، آسکان دینے آرائی اور رنج و غم سے بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔

اس مرض سے بچنے کے لیے زندگی کی ہر چیز میں اعتدال و صحت مند
 نظریہ حیات، مناسب آرام اور تفریح کی ضرورت ہے۔ اس مرض میں شتعل
 ہونے سے بچنا چاہیے۔ سادہ اور لطیف غذا استعمال کرنا چاہیے اور ایسی
 غذاؤں سے بچنا چاہیے جو بکرنے سے ہضم کو خراب کرنے والی ثابت ہوتی ہوں
 دانٹوں کی طرف بھی توجہ دینے کی ضرورت ہو۔ بوسیدہ اور متعفن دانٹوں
 کی طرف خصوصاً توجہ کرنی چاہیے کیونکہ دانٹوں کی خرابی اس جھٹی میں زرخ
 پیدا کرنے کا عام سبب ہو جس سے قروح آلات ہضم کی ابتدا ہوتی ہے۔

علاج : اس مرض میں کسی باقاعدہ طبیب کی طرف رجوع کرنا
 چاہیے لیکن علاج میں کامیابی کے لیے مریض کا پورا تعاون لازمی ہو۔ علاج مستقل
 مزاجی اور باقاعدگی کے ساتھ مسلسل کیا جانا چاہیے۔ اقلے کے بعد کبھی سلفہ
 بد پرہیزوں کے اعادہ سے مرض کے اعادہ کا اندیشہ موجود رہتا ہے۔ حادثہ قرح میں
 کامل آرام نہایت ضروری ہو۔ غذا ابتدا میں اتنی لطیف ہونی چاہیے جس پر
 بمشکل غذا کی تعریف صادق آسکتی ہو۔

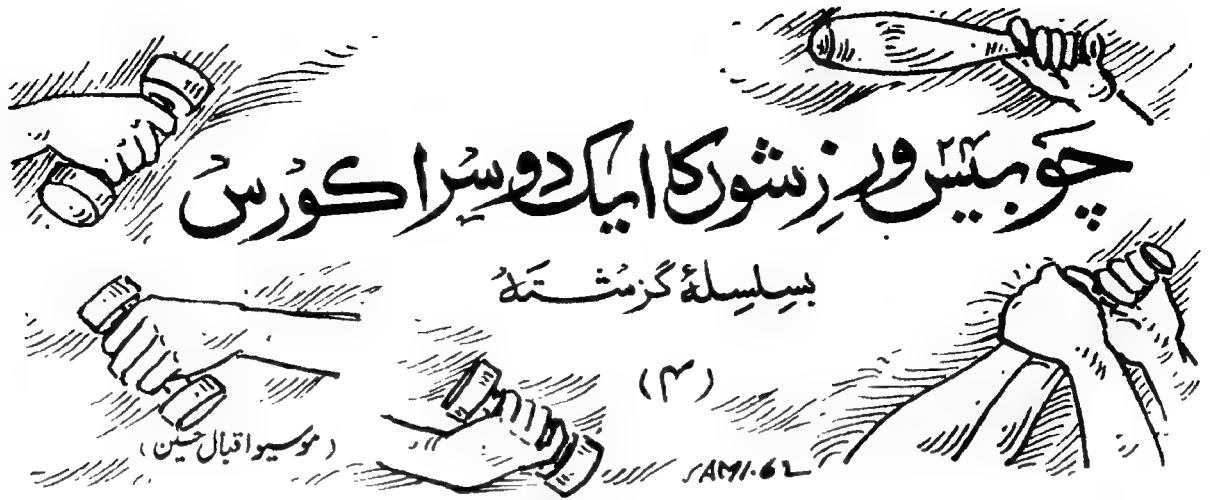
علاج کا بنیادی اصول یہ ہے کہ رطوبت معدی کے خواش پیدا کرنے
 کے عمل کو باطل یا کم کیا جائے اور مریض کو تیز کمزوری اور ثقیل غذاؤں سے
 روک دیا جائے۔ غذا میں پہلے تو صرف دودھ کو کافی خیال کیا جاتا ہو لیکن
 بعد میں یہ محسوس کیا گیا کہ ہڈیوں کو کلونک ایسڈ کے حمل کو روکنے اور اس کے
 ترشح کو کم کرنے کے لیے کافی مواد لحمیہ اور روغن مواد کی ضرورت ہوتی ہے۔

اور تغذیہ کو جاری رکھنے کے لیے کافی حرارے رکھنے والی غذا اور حیاتین کی بھی
 ضرورت ہے۔ حاد صورت میں دودھ کو کم مقدار میں دودھائی گھنٹوں کے وقف
 سے دن اور رات دونوں میں دیا جانا چاہیے۔ رات میں مریض کو جگا کر دودھ
 کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر جریان خون نہ ہو تو دلائی جو، ساگو دانہ اور پیسے
 ہونے پر طوں کی کھیر دے سکتے ہیں۔ انڈے کو گرم دودھ میں پھینٹ کر دینا
 بہترین غذا ہے۔ جب حقیقی معنی میں افادہ شروع ہوجائے تو دلیہ، بالائی،
 سبز لویں کا شوربا، دودھ کی پڈنگ، حبلی اور بہت ہلکی چائے بھی دے سکتے ہیں
 لیکن گائے کے گوشت کا شوربا اور گرم مصلحے کی اشیا نہیں دی جانی
 چاہیے۔ غذا کو بہت کم مقدار میں جلد جلد دینا ایک ہی مرتبہ میں زیادہ مقدار
 میں دینے سے بہتر ہے۔ غذا بہت آہستہ آہستہ یعنی چاہیے۔ غذا کے بعد محنت
 یا دوڑ و صوب کا کوئی کام نہیں کرنا چاہیے۔ تیز مصلحے دار اور تیز ترش
 غذاؤں مثلاً میوے، گوشت کے کباب، کچی ترکاریوں، ترکاری کی پھلیوں
 پھلوں کے بھجوں اور چھلکوں، تلی ہوئی چیزوں، ثقیل غذاؤں، شراب و
 تمباکو سے قطعی پرہیز کرنا چاہیے۔ تیز چار اور کافی سے بھی پرہیز کیا جائے۔
 نیم برشت اٹھا سکھ، پرندوں کے گوشت کا قیمہ، اروی، بٹنڈا،
 لوکی، موئی، کیلا اور شہد وغیرہ استعمال کر سکتے ہیں۔

قروح آلات ہضم جدید تہذیب کی خاص بیماریوں میں سے ایک
 بیماری ہو اور جدید تہذیب کے لوازمات سے اس بیماری کی استعداد بڑھتی
 ہے۔ ضرورت ہے کہ زمانے کی کشاکش اور غیر ضروری مشروبات سے جو کج
 کل بہت عام ہیں سختی سے بچا جائے۔ ضروری آرام اور تفکرات سے بچنے میں
 پوری قوتِ ارادی سے کام لیا جائے۔ محرکات سے مداف، جسم اور معدے
 کو محفوظ رکھا جائے۔ ان تدابیر پر عمل کرنے سے اس مرض سے محفوظ رہا
 جاسکتا ہے اور اگر مرض لاحق ہو گیا تو اس سے نجات بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔

آلچ کو کیا چیز میٹھا کرتی ہے

ہم سمجھتے ہیں کہ آلچ قدرتی شکر کی موجودگی کی وجہ سے میٹھا ہوتا ہے لیکن
 مینسیوٹائیونیزشی کے سائنسدان کی تحقیق یہ ہے کہ ایک اعلیٰ درجہ کا فرانی مادہ
 شکر سے زیادہ میٹھا محاسن کا حامل ہو۔ ایک تجربہ سے انھوں نے دریافت کیا کہ
 تازہ میٹھے آلچ کو اگر تیس گھنٹے رکھ کر ٹھنڈا ہونے دیا جائے تو اس کی ایک
 تہائی شیرینی ضائع ہوجاتی ہے۔ اس کے بعد کبھی خوشبو اور تازگی ناپا ہوتی
 رہتی ہے اگرچہ میٹھا اس باقی رہتی ہے۔



مئی ۶۲ میں اس سلسلے کی چار ورزشیں دی جا چکی ہیں۔ اس اشاعت میں مزید چار ورزشیں دی جا رہی ہیں۔ ان کا شمار ۱۶ تا ۱۹ ہوگا۔ تاکہ سابق سے تعلق رکھے۔

جیسا کہ شکل نمبر ۱۲ سے ظاہر ہے۔ یہ خیال رہے کہ دائیں ٹانگ سیدھی ہے اور اس میں کسی قسم کا خم نہ ہو۔ بائیں ٹانگ جو آگے ہے اس میں قدرے خم ہو۔ اس کے بعد واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ یہ ورزش دونوں پہلوؤں پر کی جائے۔ پہلے بائیں طرف جسم کو موڑا تھا اور دائیں ٹانگ کو سیدھا رکھا تو اب دائیں جانب جسم کو موڑیے اور بائیں ٹانگ کو پیچھے اور سیدھا رکھیے اور دائیں ٹانگ کو آگے اور خم دار رکھیے۔ اسے دونوں طرف پانچ سے دس مرتبہ تک کیجیے۔ مشق ہو جانے پر بڑھائیے۔

ورزش نمبر ۱۲



دونوں بازوؤں کی شانوں کے متوازی پھیلائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھوں میں،

ابتدائی پوزیشن :-

اس سے قبل بھی بتایا

جا چکے ہیں کہ ابتدائی پوزیشن

ن تمام ورزشوں کی ایک

ی ہو۔ یا دو ہانی کے

در پر یہاں اسے

برہنہ یا جارہا ہے۔

پسید سے کھڑے

ہوں۔ اس طرح کہ

دونوں ایڑیاں

بارہمیں اور پیچھے

ہر کی طرف ہوں۔

مگر یا ڈنبل دونوں

تھوں میں ہوں اور دونوں ہاتھ پہلوؤں میں ہوں۔

ورزش نمبر ۱۳

ایک دفعہ ہی بائیں طرف جسم کو موڑیے۔ مگر دونوں کو جھولا دیکر

رکے اور بائیں طرف لے جائیے اس طرح کہ بازو پیچھے کی طرف اتنے جھک

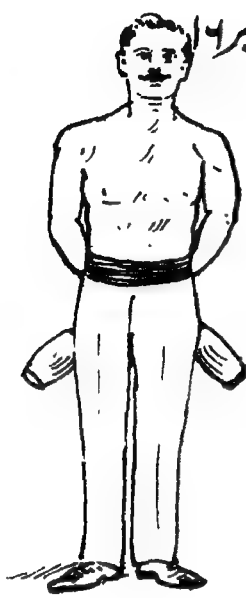
میں کہ کہنیاں شانوں کے متوازی آجائیں اور مگر پشت پر آجائیں۔

طرف ہٹائیے یہاں تک کہ گھدر زاویہ قائمہ بنانے لگیں۔ اس کے بعد پھر دونوں بازوؤں کو نیچے لاکر دونوں پہلوؤں میں ابتدائی پوزیشن میں لے آئیے۔ اسے ۵ سے ۱۰ مرتبہ تک کیجیے۔ یہ خیال لیجئے کہ کہنیوں میں غم نہ آنے پائے۔

ڈنبل ہوں۔ اس کے بعد ہر ٹانگ سے باری باری آگے اور پیچھے کی طرف ایک (KICK) کیجیے۔ پہلے دائیں ٹانگ سے ۵ مرتبہ سے ۱۰ مرتبہ تک کیجیے۔ پھر بائیں ٹانگ سے اتنی ہی مرتبہ کیجیے۔ دیکھیے شکل ۱۵

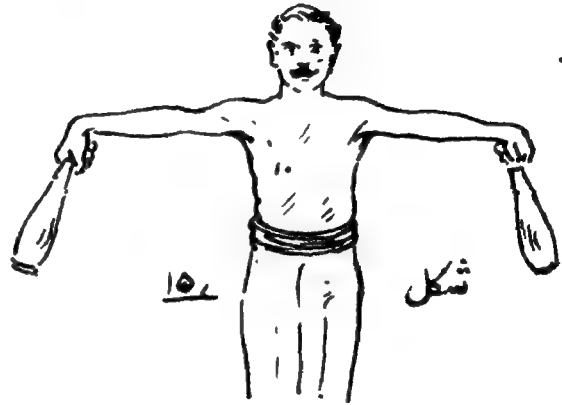
ورزش نمبر ۱۵

دونوں بازوؤں کو گھدے پر ہونے، شانوں کے متوازی پھیلائے۔ پھر ہاتھوں کو کلائیوں پر سے ڈھیلا کر کے نیچے کی طرف جھکا لیجئے جیسا کہ شکل نمبر ۱۵ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اس کے بعد پھر کلائیوں کو بازوؤں کے برابر لے



(شکل ۱۴)

بھولا دے کر دونوں بازوؤں کو اس طرح پیچھے کی طرف لے جائیے کہ ایک دوسرے پر سے گزر جائے، اور کہ اس کرنے لگے۔ جیسا کہ شکل نمبر ۱۶ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اسے بھی ۵ سے ۱۰ مرتبہ تک کیجیے۔



شکل ۱۵

آئیے اس کے ساتھ گھدے بھی متوازی ہو جائیں گے۔ پھر کلائیوں کو اوپر کی

بونیکیس

بونیکیس دو طرح عمل کرتا ہے۔ ایک یہ کہ جلد میں جذب ہو کر مرض کے مقام تک فوراً پہنچ کر سگونے آرام پہنچاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جلد کی ہلکی سی گوی پالکر اس سے خاص قسم کے لطیف بخارات آزاد ہوتے ہیں جو نہ صرف ناک اور دماغ کو کھل دیتے ہیں بلکہ سانس کی نالیوں میں پہنچ کر بلغم کو اکھاڑ دیتے ہیں۔ اور سینہ کو صاف کر دیتے ہیں ان ہی بخارات سے سخت سے سخت درد سردی جیسے ہی دیکھتے ختم ہو جاتا ہے اور تکلیف دکھاہانی جاتی رہتی ہے۔ تھے بچوں کے تولد و زکام، سینہ کی جگر، پسلی چلنا اور کھانسی جی کہ کالی کھانسی تک میں صرف بونیکیس ان کے سینے اور گلے میں دینا کافی ہے۔

بونیکیس کے اجزاء اور ان کے اثرات سخت سے سخت گرمی اور سخت سے سخت سردی میں بھی قائم رہتے ہیں۔

نیند کیوں نہیں آتی



اسے فوراً ختم کر دیجیے۔ کسی فکر کو اپنے اوپر غالب نہ ہونے دیجیے۔ بظاہر یہ کام مشکل ہے لیکن تجربہ کر کے دیجیے۔ تھوڑی کوشش کے بعد آپ متعلقہ مشکلات پر قابو پالیں گے۔

نیند کو دعوت دینے کی دوسری سادہ ترکیب یہ ہے کہ آرام سے لیٹ کر آہستہ آہستہ اسی صورت گہرے سانس لینے شروع کر دیجیے جیسے آپ سوتے وقت لیتے ہیں۔ نفل اتارتے اتارتے آپ صبل پر آجائیں گے۔ نیند کی نفل آپ کو نیند سے ہمکنار کر دے گی۔ اس کام کے لیے بھی کچھ مشق کی ضرورت ہے۔ اپنے سانس کی آواز خود بخود کی کوشش کیجیے۔ اس کے زیر و بم سے لطف اندوز ہونا شروع کر دیجیے۔ آپ ایک طرح کی مصروفیت، ایک طرح کا شغل مل جائے گا نتیجہ یہ ہوگا کہ غیر ضروری خیالات آپ کو پریشان نہیں کریں گے اور آپ بہت جلد نیند کے آغوش میں پھنچ جائیں گے۔ غنسل: بے خوابی کا ایک کامیاب علاج غنسل ہے لیکن یہ عجیب بات ہے کہ سونے سے کچھ دیر قبل آپ جتنا غیر آرام دہ قسم کا غسل لیں گے، آپ کو اتنی ہی زیادہ گہری نیند آئے گی۔ مثلاً اگر آپ گرم پانی سے نہانے میں آرام محسوس کرتے ہیں تو ذرا کم گرم پانی سے نہائیے تاکہ آپ کی جلد کو تحریک ہو یا اگر آپ موسم کے مطابق سرد پانی سے نہانا چاہتے ہیں تو نیم گرم پانی استعمال کیجیے جسم کو زیادہ رگڑنے کی ضرورت نہیں لیکن یہ ضرور کیجیے کہ جب آپ غسل خانے سے برآمد ہوں تو موسم کے مطابق آپ کو تھوڑی سی خشکی کا احساس ہونے لگے۔ بدن میں تھوڑی سی جھجھکی آجائے۔ تویہ سے جسم کو اچھی طرح خشک کر لیجیے۔

اس کے بعد فوراً بستر میں داخل ہو جائیے۔ روشنی گل کر دیجیے۔ شعلہ شعلہ کے امکانات کو بھی ختم کر دیجیے۔ رختہ دفتہ آپ کا جسم گرم ہونا شروع ہوگا اور خشکی کا احساس ختم ہونا جائے گا ساتھ ساتھ غیر ضروری خیالات کو دماغ سے خارج کرتے جائیے، بلکہ کوشش کیجیے کہ سونے سے قبل آپ خواہ مخواہ کے جھگڑوں اور بحث و مباحثوں میں نہ پڑیں۔ مثلاً آپ کو کسی شخص سے ملنا ہے اور اس ملاقات

غالبت کے نزدیک بے خوابی کا اصل سبب موت کا خوف تھا لیکن براہِ ب صدی کی موجودہ پچھیدہ زندگی کا کہ خواہ مخواہ رات کی نیند آنا جاتی ہے۔ ازہ طبقہ اس شکایت کا زیادہ شکار ہے لیکن کم و بیش ہر شخص کو اس بات رازہ ہوگا کہ سونے کو جی چاہے اور نیند نہ آئے تو جسم و جان پر کیا گزرتی ہے۔ بعض لوگ نہایت نفیس طبع ہوتے ہیں۔ اگر وہ رات کے کھانے پر گائے اس کا گوشت کھالیں تو انھیں نیند نہیں آتی۔ بعض آدمیوں کی نیند چائے سے بھاگ جاتی ہے۔ بعض آدمی ایسے ہوتے ہیں کہ اگر وہ درپر کو کچھ لیں تو انھیں رات کو دیر تک نیند نہیں آتی۔ وہ کوئی کام بھی نہیں کر سکتے بھی نہیں سکتے۔ نیند کے انتظار میں کروٹیں بدلتے رہتے ہیں۔ کچھ ایسے ہوتے ہیں صبح سویرے بکام پر جانا ہے، وہ چاہتے ہیں کہ جلد سو جائیں تاکہ صبح تک بڑی ہو جائے لیکن وہ اس کے متعلق جتنا زیادہ سوچتے ہیں نیند اتنی ہی دیر لی جاتی ہے۔

بے خوابی اتنی تیزی سے بڑھ رہی ہے کہ سائنس دان، اطباء اور ماہرین نفسیات سب کے سب اپنے اپنے انداز میں اس کا علاج و دریافت کرنے کی لگے ہوئے ہیں اور آج اس موضوع کو تحقیقات کی فہرست میں ایک اہم اصل ہے۔ سب جانتے ہیں کہ چلنے اور تپاؤ کا زیادہ استعمال، 'بیمار خوفا'، خواہ مخواہ کے تفکرات اور اسی قسم کی دوسری پچیدگیاں نیند اڑانے میں بنتی ہیں، لیکن بعض اوقات بلکہ اکثر سونے سے قبل زیادہ سوچنے کی فاط خواب بن جاتی ہے۔ تجربات شاہد ہیں کہ انسان دواؤں کے بغیر بعض مٹوں پر عمل پیرا ہو کر اس حالت اور ایسے دوسرے اسباب کو ختم کرنے یاب ہو سکتا ہے۔ مشق اور عزم شرط ہے۔

ناسکاد کا اصول:۔ جب آپ سونے کے ارادے سے لیٹ جائیں کہ خیالات کو دور کر لیجیے۔ جیسے ہی ذہن کے پرمے پر کوئی بات اُبھرے

اسی بات پر چھوڑا تک ہو جاتا ہے۔ ایک کو روشنی میں سونے کی عادت ہو
اور دوسرے کو اندھیرے میں۔ عادت میں بڑی قوت ہوتی ہے، اس لیے
جہاں تک ہو سکے اس کا پاس کیجیے۔

کچن ڈوسٹ کی باتیں: ان تمام چیزوں کے علاوہ آرام دہ چارپائے
نرم بستر اور مناسب جگہ بھی نیند پر بڑا اچھا اثر ڈالتے ہیں۔ ہمارے گھروں میں
اکثر دیکھا جاتا ہے کہ ہم بہت سی غیر ضروری مفل پر تو اچھا خاصہ رہ خراب کر دیتے
ہیں لیکن چارپائی اور بستر کو اتنی اہمیت نہیں دیتے۔ چارپائی کو کبھی کتے نہیں
چھلنگا ہے تو ہی ہسی۔ بیچر یہ ہوتا ہے کہ صبح کو طبیعت خواہ خواہ کسل مند
ہے۔ جب بدن ہی سیدھا نہیں ہو سکے گا تو کھانا کیسے ہضم ہوگا۔ اگر چارپائی
میں کھٹل میں تو آرام دہ نیند کس طرح آسکے گی؟

نیند کے معاملے میں حفاظت کا احساس بھی بڑی اہمیت رکھتا
اگر سونے سے قبل انسان پر یہ خوف طاری ہو جائے کہ اس کی جان یا اس
مال کو خطرہ لاحق ہے تو اسے کبھی گہری نیند نہیں آسکتی۔ ایسے خطرات کا ازا
سونے سے قبل ضروری ہے۔

بظاہر یہ سب چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں لیکن تجربہ نشاہد ہو کہ لوگوں
ان پر عمل کر کے بے خوابی سے نجات پاتی ہے۔ ایک ندرست انسان کو بخیر
کی شکایت نہیں ہوتی چاہیے۔ مثل مشہور ہے کہ نیند سولی پر بھی آجاتی
اور یہ بات ہے بالکل درست۔ اگر آپ کی صحت ٹھیک ہو اور آپ دن بھر
سے کام کرتے ہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ رات بھر نہ سوئیں۔ خواب آرد
سونے میں مدد ضرور دیتی ہیں لیکن ان کا عادی ہونا اچھی بات نہیں۔ ہم
آپ چند سادہ اصولوں پر عمل کر کے دواؤں کے بغیر ہی سونے کے عادی ہو

حکمِ روگ — ایک کھل

قل لہ

مُنْدَحِیْذِیْنَ کَالِیْفِیْنَ تَحْمِیْتُ مَفِیْدَہ

سردرد کان کا درد پیٹھ کا درد ہیٹ کا درد
نزلہ زکام بھینے
اسہال ہیضہ

ناگہمائی ضرورت کے لیے "قل لہ" ہمیشہ گھر میں

پچیدگیاں پیدا ہونے امکان ہے جو آپ کی نیند پر اثر انداز ہو سکتی ہیں تو اس
ملاقات کو اگلی صبح تک کے لیے ملتوی کر دیجیے۔ اس کے بعد ان ہدایات پر عمل کیجیے
جو شروع میں بیان کی جا چکی ہیں۔ پندرہ میں منٹ بعد آپ کو نیند آجائے گی۔
تخلیف میں کراحت: بعض لوگوں کو شروع میں تو آسانی سے نیند
آجاتی ہو لیکن درمیان میں کسی وقت ٹوٹ جاتی ہو۔ ان کے لیے بھی صبح کو تھوڑی سی
تخلیف دینا بہر خواہ ثابت ہوگا۔ مثلاً جاڑوں کا موسم ہو تو دیر سیر کر کے
لحاف اتار دیجیے۔ جسم کے بالائی حصے کو تھوڑی سردی لگنے دیجیے۔ جب آستنا
بدن قدرے ٹھنڈا ہو جائے تو پھر لحاف یا رضائی اوڑھ لیجیے۔ جیسے جیسے گرم کر
ہوتا جائے گا آپ غنودگی طاری ہوتی چلی جائے گی اور تھوڑی دیر بعد آپ پھر
سو جائیں گے۔

عادت کی اہمیت: عادت بھی عجیب چیز ہے۔ اس میں بڑا اثر
ہذا اثر ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کو سونے سے قبل دانتوں کو صاف کرنے کی عادت
ہوتی ہے۔ جب تک برتن نہ کر لیں انھیں چین نہیں پڑتا۔ سفر یا جہان داری
میں بعض اوقات یہ ممکن نہیں ہوتا اور انھیں سونے سے یہ خیال آتا رہتا ہے کہ
کہ کچ انھوں نے منہ صاف نہیں کیا۔

بعض لوگوں کو سونے سے قبل کچ پڑھنے کی عادت ہوتی ہے۔ جب
تک وہ کوئی رسالہ یا کوئی کتاب پڑھ کر تھوڑی سی تھکن نہ محسوس کر لیں
انھیں نیند نہیں آتی۔ لیٹ کر پڑھنا اچھا نہیں سمجھا جاتا لیکن انھیں ساری
عادت ہوتی ہے اور اگر اس عادت سے سونے میں مدد ملتی ہے تو یوں ہی سہی
لیکن تکیوں کا انتظام ٹھیک ہونا چاہیے۔ کئی نرم تکیوں کو اوپر نیچے رکھ کر اپنا
بالائی جسم آرام اور مضبوطی کے ساتھ ان پر جمالیجیے تاکہ کتاب پڑھتے وقت
انگٹھوں پر بڑا اثر نہ پڑے۔ سونے سے قبل ضرورت سے زیادہ دل چسپ
کتابیں یا ایسے رسالے جنہیں شروع سے آخر تک پڑھے بغیر چین نہ پڑے نہ
پڑھیے ورنہ نیند بھاگ جائے گی۔

کچ لوگ ایسے بھی ہیں جو شروع میں تو آرام سے سو جاتے ہیں لیکن ایک
دو بجے صبح خود بخود بیدار ہو جاتے ہیں۔ انھیں محسوس ہوتا ہے کہ ان کی نیند
لودی نہیں ہوئی۔ جہاں آ رہی ہیں۔ وہ پھر سونا چاہتے ہیں لیکن نہیں
سو سکتے۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ وہ بیدار ہونے پر بھی اپنی آنکھیں بند کر لیں
کیونکہ ہماری آنکھوں پر روشنی کا جواثر پڑتا ہے وہ نیند کو اڑا دیتا ہے۔
بائیں ہر بعض لوگوں کو روشنی میں سونے کی عادت ہوتی ہے۔ اگر
کرے میں اندھیرا ہو جائے تو ان کی آنکھ کھل جاتی ہے بعض میاں بیوی

پانی میں آگ

عارف حجازی



طرف دیکھ کر کہا۔

”موسیو۔ موسم کتنا دلکش ہوا“

”ہاں مادام۔ نہایت حسین جیسے پھولوں کا یہ گلہ مستہ! میں نے پھولوں کے گلے کی طرف اشارہ کر کے جواب دیا۔ مگر وہ چپ ہو رہی اور نہایت ٹھنڈا سانس لے کر سمت کی طرف دیکھنے لگی۔ مجھے ایسا محسوس ہوا جیسے وہ کسی افسردہ خیال کی وجہ سے اچانک غموم ہو گئی ہے، اس کے جذبات کی دھیمی دھیمی پیش آنے لگا اور فضاؤں میں اک آگ لگا دی ہے۔ میں نے اس کے مرمیں ہاتھوں کو سہلاتے ہوئے پوچھا، ”کیا بات ہے مادام۔ تم پر ایسا کیسی یہ ادا سی کیوں چھا گئی؟“

”موسیو! اس نے پھر ایک ٹھنڈا سانس لے کر کہا، ”بظاہر کوئی ایسی بات نہیں لیکن رنج مجھے یہ ہو کہ آج ہماری ملاقات کا شاید آخری دن ہو۔ کیا اچھا ہزنہ کہ ہم ایک بار نکوشتیا کے زمین دوز تھیں گاہ میں پھر ملتے۔ فاماگت میں تو ہم نے کئی راتیں گزاری ہیں مگر نکوشتیا میں صرف دو ہی دن رہے۔ تم نے وہاں پر یونانیوں کے قدیم شوالے کی زیارت بھی نہ کی۔ وہاں کھلے پھتوں کے سینا بھی ہیں اور نرک مسلمانوں کی چھوٹی چھوٹی مسجدیں بھی جن کے گنبدوں اور میناروں کی محالوں میں بیٹھے ہوئے کیورتوں کی غوغا کی صدا جب گونجتی ہو تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ فرشتے عبادت میں مصروف ہیں۔“

”اور پھر تم نے لادیکا روڈ کی رونقیں اور فاماگستاروڈ کی شان و شوکت کا بھی جی بھر کے نظارہ نہیں کیا۔ انگوڑی سیلوں میں جیسے ہوئے چھوٹے چھوٹے مکانوں کو نہیں دیکھا جن کے صحن میں گلاب چنبیلی اور مونیا کے سدا بہار پودوں کی روشیں ہر دم مہکا کرتی ہیں۔ سیاہ لباس میں ترک اور یونانی ڈشیزاؤں کے ہر دم مسکراتے مرمیں چہرے مردوں پر سبز دھالوں کی جھالیں تو اور بھی

ایک ایک سپنوں کے تاج محل میں پھر یادوں کے فانوس روشن ہو گئے۔

وہ لائیکا کے پل کی آخری پلخ پر بیٹھے ہوئے تھے جہاں سے بحر روم کی تیس تیس چپتی ہوئی آسمان کی ابرا کو فضاؤں میں گھل گئی تھیں ہلکی ہلکی ہلکے چہرے اور کپڑے نم ہو رہے تھے مگر ہم اپنی جگہ جیسے بیٹھے رہے ہمارے سامنے ایک طرف بندرگاہ کی چھوٹی سی عمارت اور شینڈل تھے دوسری طرف کاپل تھا جس کے آخری سرے پر ہماری نشست تھی جو بندرگاہ تک دو سمندر کے نیلگوں پانی پر اس سدا بہار تھا۔ پل کے دونوں طرف ترک یونانی اور غیر ملکی سیاح، مرد، عورتیں اور بچے محو خرام تھے۔ جی کیرے لیے گھوم رہے تھے اور تصویریں اتار رہے تھے۔ دوسرے لوگوں کے رنگ برنگ لباس ایسے لگتے جیسے سمندر کی سطح سے لی ہوں، اٹھ رہی ہوں۔ بندرگاہ سے دھڑ پھاڑیوں کے سلسلہ ہائے فضاؤں میں گھوم گئے تھے۔ اور سمندر میں کافی دور پر ایک بہت بڑا کھڑا نظر آ رہا تھا۔ اس کا سرخ پرچم تیزی سے ہولے پھر مڑا رہا تھا۔

والے خطرے سے خبردار کر رہا ہو۔ اس جہاز سے لے کر بندرگاہ تک ماہر تھروں کی آمد و رفت جاری تھی۔ مگر ہم ان ہنگاموں سے بے خبر مشغول تھے کہ ہمیں اپنے سوا کسی دوسرے کی خبر نہ تھی۔ بیٹھے بیٹھے چہرہ انوکھی مسکراہٹ سے کھل اٹھا اور اس کی جھلکی جھلکیوں کی ہمیں حیات آفریں مناظر کی ساری دل کشیاں سمٹ آئیں۔ اس کی رنگا ہوں میں نہ جانے کیسا تاجاد تھا جس نے الف لیلیٰ کی جھلکاتی یاد تازہ کر دی تھی۔ اس نے بڑی پُر خلوص نگاہوں سے میری

سچھوٹی سی بندرگاہ

بڑے والہانہ انداز میں بولی، اب ہمیں چلنا چاہیے!

میں نے کوئی جواب نہ دیا اور ہم دونوں چپ چاپ اپنی جگہ سے اٹھے اور بندہ گاہ کی طرف چل پڑے۔ اس وقت شام کی خواب آفسری خاموشی چھا رہی تھی۔ لوگ باگ بھی واپس جا چکے تھے، مگر وہ جنگی جہاز اپنی جگہ کھڑا تھا، اس کی سرخ روشنی ایک شعلے کی مانند تھر تھرا رہی تھی۔ مجھے اس وقت یہ یاد نہ تھا کہ میں قبرص کو ہمیشہ کے لیے چھوڑنے والا ہوں۔ پھر میں اس یونانی قلعہ سے کسی نہ مل سکوں گا۔ پھر میں اسے خوابوں کے تاج محل میں دیکھا کر دوں گا۔ قبرص کے حسین مناظر، شادابیاں، انگوروں کی سلیں، غملی گھاس کی چراگاہیں، رومان پروردادیاں میرے تخیل میں یادوں کے رنگ بھرتی رہا کریں گی۔ میں نے چلتے چلتے مائی رائے سے کہا، اب میں تم سے ہمیشہ کے لیے جدا ہو جاؤں گا مگر میں تمہارے خلوص اور ہمدردی کو کسی نہیں بھول سکوں گا۔ اس نے مسکرا کر جواب دیا، تم مجھے خط لکھتے رہنا لیکن جب کسی تم یہاں پھر آؤ گے تو مجھے فاگلس کے قلعہ کے بازار حسن میں بیٹھنا نہ پاؤ گے۔ میں تمہاری روائی کے روز ہی اس بازار کو ہمیشہ کے لیے چھوڑ دوں گی اور کھیتی باڑی میں اپنی زندگی بسر کر دوں گی، میرے اچھے ملاقاتی! میں نے انگوروں کی شرابی کا چٹا چھوڑ دی ہے اور جب سے تم نے مجھے اس بازار سے دور رکھا ہے مجھ پر ایک پاکدامن عورت بیدار ہو گئی ہے۔ کاش تم یہاں سے نہ جالتے!

پھر ہم دونوں خاموش چلتے رہے اور شہر میں پہنچ کر ٹیکسی لی اور اٹالو کے خزاں کی زیارت کرتے ہوئے اپنے چوٹل واپس آ گئے۔ دوسرے دن شام کو قلعہ فاگلس کی شکستہ دیوار کے پاس کھڑے ہوئے تھے جیسے جرمیں مباری۔ منہدم کر دیا تھا۔ اس شام مائی رائے نے سیاہ گون پہنا تھا۔ سر پہ سرخ رومال باندھ رکھا تھا۔ اس وقت وہ سر راخوڑ دکھائی دے رہی تھی، جیسے ابھی ایک جنگی زمین پر اتر آئے، ہو۔ تھوڑی دیر میں دو دو جیتا چاندنی بھیل گئی جن ساری فضا جیسے دھل گئی میں نے مائی رائے کو الحاح کہا اور ٹیکسی میں ہو گیا۔ بند گاہ پہنچے پہنچے کافی رات ہو گئی تھی۔ اسٹیئر تیار رکھا تھا، اسے رکھ کر میں پھر عرشے پر کھڑا ہو گیا اور تھوڑی دیر میں ہم بے پایاں سمندر کی طرف روانہ ہو گئے۔ میں اپنے وطن واپس جا رہا تھا۔ مگر ذہن میں گزر ہوئے دنوں کی یادیں پھر تازہ ہو گئی تھیں۔ جنگ عظیم کی خوفناک تباہی اور مسافر شہروں کے کھنڈ ریزی نگاہوں کے سامنے آ جا کر ہو گئے تھے۔

یہ مزار مشرق وسطیٰ کے اسلامی ملکوں میں اپنے تقدس کے اعتبار سے بڑا مشہور ہے

خوبصورتی پیدا کر دیتی ہیں۔ وہاں کے تنگ گلی کو چوں میں جب کوئی اجنبی نکل جاتا ہے تو مکانوں کے درجوں سے جھانکتے ہوئے چہرے یقیناً روم کے بازاروں کی یاد تازہ کر دیتے ہیں۔ اور ہاں تمہیں وہ رات بھی خوب یاد ہوگی جب ہم دونوں ماؤنٹ ٹروڈاس، کا آٹار دیکھ کر واپس نکوشتیا پہنچے تھے۔

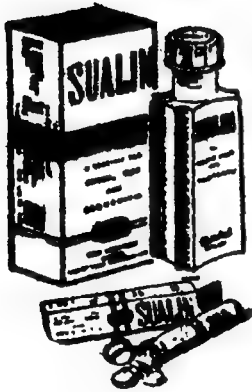
”ہاں مادام، مجھے اچھی طرح وہ رات یاد ہے۔ اسی رات تم نے ایتھنز اور سپارٹا کی جنگوں کا حال بھی سنا یا تھا۔ کتنا خوبصورت منظر تھا وہ! پورے چاند کی رات تھی، موسم نہایت خوشگوار تھا اور مچھڑ ہوائیں چل رہی تھیں ہم ٹھیلے ٹھیلے شہر نکوشتیا کی اس سڑک پر پھر نکل آئے تھے جو صنوبر کے سایوں میں لہراتی ہوئی اور شاداب کھیتوں سے الجھی ہوئی ماؤنٹ ٹروڈاس کی طرف چلی گئی ہے۔ پھر ہم چلتے چلتے سڑک سے کھیتوں کی پگڑندیلوں پر نکل آئے، جہاں قریب ہی ایک کنواں تھا جس پر ایک ننھے دار چرچہ ایک بلند چوکنے پر لگا ہوا تھا جسے دور سے دیکھ کر مجھے ”ونڈیل“ کا خیال آیا تھا لیکن وہاں پہنچ کر تم نے کہا کہ جب یہ چرچہ ہواؤں کے زدن آ کر زندگی کی طرح گھومنے لگتا ہے تو کمزور کا شیریں پانی ان کھیتوں کی کیا دیوں میں بہنے لگتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے یہ سمندر جب ابر کے بڑے بڑے مشکیزے فضاؤں میں پھیر دیتا ہے تو پانی کی تہی نمی صاف و شفاف بوندیں دھرتی کے سینے کو سیراب کر دیتی ہیں اور ایک نئی زندگی کے آثار پیدا ہو جاتے ہیں۔

دھرتی، پانی اور چرچہ انسانی زندگی کے لیے یہ کتنی ضروری چیزیں ہیں مگر ہمارے دیس میں چرچہ کا تسنک کام آتا ہے اور قبرص میں پانی نکالنے کے۔ لیکن ان دونوں چیزوں میں کوئی زیادہ نمایاں فرق نہیں معلوم ہوتا۔ اور پھر ہم دونوں بڑی دیر تک اسی کنوئیں پر بیٹھے رہے تم نے ایک نہایت پیارا گیت بھی سنا یا۔ اسی رات تم نے کہا تھا کہ بحمت مادی خواہشات سے پاک ہوتی ہے۔ اس میں رنگ و نسل کو دخل نہیں ہوتا۔ پھر تم وادی اولپس کی پریوں کے قصے چھڑ دیے اور بڑی دیر تک قبرص کی تاریخ کے واقعات سناتی رہیں۔ یونانیوں کے بعد رومیوں نے اس خوبصورت جزیرے کو پامال کیا۔ رومیوں کے بعد سلوویوں صدی میں ترکوں نے اپنی حکومت قائم کی۔ اور پھر انیسویں صدی میں انگریز آ گئے۔ اب یہ جزیرہ نہیں ایک آتشیں لاوا ہے۔ ایک ایسی آگ ہے جو سمندروں کی عظیم وسعتوں کو بھی نکل سکتی ہو جس کی لپیٹ میں اگر لپیٹ اور مشرق کی سامراجی قوتیں ایک دن فنا ہو جائیں گی اور پھر زندگی کے نئے دھارے پھوٹیں گے۔ اس وقت ہماری اس دوری کا احساس تم پہنچا۔ مائی رائے نے مسرت پاش نگاہوں سے دیکھا اور مسکراتے لگی، اور

پردہ پڑا ہوا تھا اور دنیا کی ہر شے نظروں سے اوجھل ہو چکی تھی۔
 قبرص سے کئی میل دور نکل آنے کے بعد دنیا ایسی معلوم ہوئی جیسے
 روئی کا گلاب۔ جہاز ان کہر اور خلاؤں میں رینگ رہا تھا۔ میں ابھی انہی حسین
 خوابوں میں کھویا ہوا تھا کہ کسی کتے کی آواز نے مجھے چونکا دیا اور میری آنکھ
 کھل گئی۔ چھوٹی پٹری میں تیرکی سی تاریکی چھا رہی تھی اور سر پر ہوائیں سائیں
 سائیں کرنا پی چل رہی تھیں۔ اتنے میں کسی عورت کی چوڑیوں کی ہلکی ہلکی
 کھٹک کہ ساتھ کھڑے تھام کی بے ٹری آواز سنائی دی۔ وہ ابھی ابھی شراب
 پی کر آیا تھا اور حسب معمول اول فول بک رہا تھا۔ اس کی کرخت آواز
 جب میں نے سنی تو فوراً اٹھ کے بیٹھ گیا اور میرے حسین خوابوں کے تانے بانے
 بکھر گئے!

ہمسایہ راتیں اور قبرص کی نشا آور شاہیں ایسی تھیں جنہیں میں کبھی
 سکا تھا۔ میری روح قبرص کے لالہ زاروں میں گھوم رہی تھی۔ تخیل
 ہوا دیوں میں جھٹک رہی تھی اور میں اس مرضی جنت کی جانب جیسے
 بارہا تھا جہاں پھول تھے، سبزہ تھا اور جہاں لالہ وال پہاڑیں حسن اڈ
 خے کائنات پر بکھیر رہی تھیں۔ آخر میرے حسین تخیل کی دایاں دیر لگ
 اور پھر میں نے دیکھا کہ وہ بلغ ہی اچھوٹا چلے جہاں میں پہلی بار مائی رانا
 مانہ وہاں پھول تھے اور نہ سبزہ تھا۔ صنوبر کے درختوں کی منگی
 پر برف روئی کے گالوں کی مانند حلقہ گر تھی۔ کہیں کہیں مٹی کے خوبصورت
 ٹارٹوں کے عالی شان دودھ دیوار اور ویران اور اداس بستیوں کے
 مناظر تھے۔ آخر حسین خوابوں کے اس اجر طے ہوئے گلستاں میں
 ہلانا کو تلاش کرتا ہوا بہت دور نکل آیا، جہاں چاروں طرف کہر کا دبیز

خدا کسی کا نزلہ زکام سے پہلے ڈالے۔ اس کے ہاتھوں انسان کی
 حالت قابلِ رحم ہو جاتی ہے۔ لیکن سعالین کا بروقت استعمال
 آپ کو اس مصیبت سے محفوظ رکھے گا۔ یہ اس کا علاج بھی ہے۔ یہ اللہ
 اس سے بچنے کا ایک موثر ذریعہ بھی۔



سعالین

نزلہ، زکام اور کھانسی کے لئے

برٹشکس

گھٹا ہوا اور سچے پر غلے سے سوزش اور جکڑن دور ہو کر فوراً
 آفاقہ محسوس ہو گا۔ اور مرض کی شدت بہت حد تک کم ہو جاتی ہے۔

ہمدرد (وقت) لیبوریٹریز پاکستان
 کراچی ڈھاکہ لاہور چٹانگ

ہمدرد

صحت اور دانت



صحت کا دار و مدار دانتوں پر ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور مسوڑھوں کو صحت مندر کھنے کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کیڑا لگنے سے محفوظ رکھا جائے کیونکہ اس سے بڑی بڑی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہمدرد منجن جسے بے شمار تجربوں اور تحقیقات کے بعد مکمل کیا گیا ہے دانتوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔ مندرجہ ذیل اسباب کی بنا پر آپ کو اسی کا انتخاب کرنا چاہئے۔

صفائی اور مالش :- ہمدرد منجن اندر تک پہنچ کر دانتوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسوڑھوں کی بھی مالش اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں کے لئے بے حد ضروری ہے۔

ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے نکوٹین وغیرہ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

خوش ذائقہ :- ہمدرد منجن خوش ذائقہ ہے اور اس کے ٹھنڈے اثرات بچے اور بڑے سب پسند کرتے ہیں۔

خوش گوار :- ہمدرد منجن کی دیر پا خوشبو منہ کی بدبو کو دور کر دیتی ہے۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ پرکشش اور دانتوں میں پچھمتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور



نپولین کا عظیم مشرقی سلطنت کا خواب شرمندہ تعبیر نہ ہو سکا یہ بڑا ہی عجیب خیال ہے۔

”جی ہاں! ڈاکٹر لول اٹھا، لیکن میرا خیال ہے کہ یہ غلط نہیں ہے۔“
طیریا زمانہ قدیم سے دنیا کے تمام گرم خطوں میں موجود ہے۔ اس نے کئی بار تاریخ کے دھارے کا رخ مڑا ہے۔ کئی فتوحات کو شکستوں میں تبدیل کیا ہے۔ کئی فاتح اس کی بدولت مفتوح بن گئے ہیں لیکن تاریخ کے ادراک میں اگر اس کا ذکر موجود نہیں ہے تو اس کی وجہ صرف اتنی ہے کہ تاریخ عالم میں طیریا نے جو اہم کردار ادا کیا ہے اسیوں صدی عیسوی سے پہلے دنیا اس سے قطعی لاعلم تھی۔

طیریا کے سبب کی دیباقت کا سہرا دو اشخاص کے سر پر۔ ان میں ایک فرانس کا بچہ والا تھا۔ اس کا نام چارلس لوئس لیوران تھا۔ دوسرا اسکاٹ لینڈ کا باشندہ سر رولینڈ اس تھا۔ لیوران پہلا شخص تھا جس نے ۱۸۸۰ء میں طیریا کے مریض کے خون میں طیریا کے جراثیم دیکھے۔ دوسرے لوگوں نے اس کا بڑا مذاق اڑایا کیونکہ وہ الجہاز میں محض ایک ٹیکل افسر تھا اور اس کی تجربہ گاہ کا سامان بھی جدید نہ تھا لیکن آہستہ آہستہ دوسرے محققوں بالخصوص آٹلی کے سیلی اور یگنٹامی نے بہتر آلات کے ساتھ تجربے کرتے ہوئے اس کی دریافت کی تصدیق کر دی۔ ۱۸۹۰ء تک یہ بات تسلیم کر لی گئی تھی کہ طیریا کے جراثیم واقعی مریض کے خون میں موجود ہوتے ہیں۔

اب مسئلہ دریافت طلب یہ تھا کہ خون میں یہ جراثیم کیسے پہنچتے ہیں؟ اس مسئلے کو پندرہ سال بعد رولینڈ اس نے حل کیا۔ وہ اس وقت

پہلی جنگ عظیم کے دوران کی بات ہو، انگریزی فوجیں فلسطین میں پڑاؤ ڈالے پڑی تھیں۔ کمانڈر انچیف چند دیگر افسروں کی معیت میں معائنہ کر رہا تھا۔ اس دوران میں نپولین کے مصر پر حملے کا موضوع زیر بحث آگیا۔ کمانڈر انچیف تاریخ میں پڑی دلچسپی رکھتا تھا۔ اس نے کہا: ”اگر مکرے کے محاصرے میں سڈی سمٹھ نے نپولین کے حملے کی کامیابی مدافعت کر کے اسے شکست نہ دی تھی تو آج اس خطے کی تاریخ کچھ اور ہوتی۔“

کمانڈر انچیف کی معیت میں جو افسر تھے ان میں ایک نوجوان ڈاکٹر بھی تھا۔ وہ لول اٹھا، ”جناب کیا آپ دیکھنا چاہتے ہیں کہ نپولین کو فی الحقیقت کس چیز نے شکست دی؟“

”یقیناً! کمانڈر انچیف نے مسکراتے ہوئے کہا۔“

نوجوان ڈاکٹر کمانڈر انچیف کو اپنے خیمہ میں لے گیا۔ خیمے کے اندر تپائی پرائیک خوردین لگی ہوئی تھی۔

”جناب اس میں جھانک کر دیکھیے۔“

کمانڈر انچیف نے نیچے سلاٹ پر پڑی ہوئی چیز کو خوردین کے شیشے میں سے جھانکا۔

”یہ طیریا کے جراثیم ہیں جناب!“ نوجوان ڈاکٹر لول اٹھا، ”نپولین کی حقیقی شکست کا باعث سڈی سمٹھ نہیں بلکہ یہی جراثیم تھے۔ نپولین کی فوجیں مکرے کے ارد گرد نشین زمینوں میں پڑاؤ ڈالے پڑی تھیں اور محاصرے کے دوران وہ طیریا کا زبردست شکار ہو گئیں۔“

”ہوں!“ کمانڈر انچیف نے کہا، ”تو تھا لاخیال ہو کہ طیریا کی وجہ سے“

ایسے پتھر جمع کیے جنہوں نے میرا کہ مریضوں کا خون چوسا تھا۔ یہ پتھر لندن بھیجے گئے
جہاں لوگوں نے اپنے آپ کو ان پتھروں سے کٹوایا، انہیں میرا ہو گیا اور امتحان
ان کے خون میں میرا کہ جراثیم پائے گئے۔

رولینڈ راس کی اس عظیم دریافت کی قدر افزائی کرتے ہوئے اُسے
نوبل پرائز دیا گیا۔ حکومت برطانیہ نے اسے سر کا خطاب دیا۔ ان اعزازات کا وہ
ہر لحاظ سے مستحق تھا۔

سر رولینڈ راس نے صرف میرا کا سبب ہی دریافت نہیں کیا بلکہ اسے
بچاؤ کے طریقے بھی معلوم کیے۔ اس نے عملی طور پر یہ کہہ دکھایا کہ اگر پتھروں کی افزائش
نہ ہونے دی جائے تو میرا کہ پھیلنے سے روکا جاسکتا ہے۔ اس نے پتھروں کی افزائش
کو روکنے کے لیے جو طریقے ایجاد کیے وہ بالکل سادہ ہیں اور پتھروں کی افزائش کی
عادات کو سامنے رکھ کر بنا گئے ہیں۔

پتھر کھڑے اور بدبودار پانی پر اٹھنے دیتا ہے۔ یہ اٹھنے پانی میں لارو
کی شکل میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو چند دن بعد ایک مکمل پتھر کی شکل اختیار کر لیتا
ہو۔ اس لیے کرنے کا کام صرف اتنا ہو کہ گندے پانی سے نجات حاصل کی جائے۔
جو پتروں، گڑھوں، گندی نالیوں کو خشک کر دیا جائے تاکہ پتھروں کو اٹھنے دینے
کے لیے کوئی جگہ نہ مل سکے، جہاں پانی کو خشک کرنا ممکن نہ ہو وہاں اس کی سطح پر
مٹی کا تیل چھڑک دیا جائے۔ اس طرح پتھروں کے لاروے سانس نہیں لے سکیں گے
اور مرجائیں گے جہاں پانی کی سطح پر تیل چھڑکنا نقصان کا باعث ہو وہاں پانی میں
رنگین مچھلیاں چھوڑ دی جائیں۔ یہ مچھلیاں پتھروں کے لاروے کھا جاتی ہیں اور
اس طرح پتھروں کی افزائش کو روکنے کا باعث بنتی ہیں۔

اب میرا کہ روک دینے کے لیے کوئین وغیرہ جیسی کوئی ہی دوائیں وجود میں
آچکی ہیں۔ پتھروں کے خاتمے کے لیے ڈی۔ ڈی۔ ٹی اور دیگر جراثیم کش ادویہ کا پتہ
کیا جاتا ہے۔ لیکن سر رولینڈ راس نے میرا اور پتھر پر قابو پانے کے لیے جو سادہ طریقے
ایجاد کیے تھے ان کی افادیت آج بھی مستحکم ہے اور شاید کبھی دنیا تک مستحکم رہے گی
وقت صرف یہ ہے کہ یہ طریقے بھر آسانی اور سادہ ہونے کے باوجود تسلسل
چاہتے ہیں۔ اگر انہیں جاری نہ رکھا جائے تو میرا کہ اور پتھر پر قابو نہیں پایا جاسکتا
اسی لیے سیدہ حدیث گئے پڑنے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میرا کہ، اس کا سبب اور علاج
معلوم ہونے کے باوجود اس کی روک تھام کا مسئلہ اپنے کثیراخر اجابت کی ذ
قرب قریب ہر حکومت کے لیے لایحل رہا ہے۔

(۲)

کہتے ہیں کہ دریا کے چاگر اس کے پار

نڈین ٹریکل سروس میں تھا۔ پورے چار سال تک وہ بڑی تنہا اور جانفشانی
سے تحقیقات کرتا رہا۔ بڑے افسر اس کا مذاق اڑاتے تھے۔ سرکاری فرائض کی انجام
دہی اس تحقیقات میں برابر رکاوٹ ڈالنے کا باعث بنتی تھی لیکن رولینڈ راس
ہمت ہارنے والا آدمی نہیں تھا۔ اس نے تمام دفتروں اور رکاوٹوں کے باوجود اپنے
تجربات جاری رکھے۔ اسے یقین تھا کہ پتھر ہی یہ موزی بیماری انسان تک پہنچاتا
کا باعث بنتے ہیں۔ اس لیے اس نے یہ طریقہ اختیار کیا کہ میرا کہ مریضوں کو نالیوں
کے اندر رکھتا اور پھر ان پتھر جالیوں کے اندر پتھر داخل کرتا، تاکہ وہ مریضوں کو
کاٹیں۔ جب وہ پتھر مریض کا خون چوس لیتے تو وہ ان کو ایک بوتل میں ڈال لیتا۔
چند دن تک انہیں بوتل میں رکھنے کے بعد وہ ان کے معدوں کی چیر بھاڑ کرتا۔
یہ چیر بھاڑ جراثیم کی تلاش کے لیے تھی۔ اس کا خیال تھا کہ میرا کہ جراثیم اس خون
میں ضرور ہوں گے جو ان پتھروں نے مریضوں کے بدن سے چوسا ہے۔ اس نے
پتھروں کی تمام اقسام پر اس نوع کے تجربات کیے اور آخر کار ۲۰ اگست ۱۸۹۵ء
کو اس نے یہ دیکھا کہ میرا کہ جراثیم پتھروں کی ایک خاص قسم "اینوفلیس" کے
معدوں میں پرورش پا رہے ہیں۔ اس عظیم دریافت کی یادگار کے طور پر ۲۰
اگست کا دن لندن کے ٹریپیکل اسکول آف مڈسین "میں یوم پتھر کی حیثیت سے
منایا جاتا ہے۔

آج ہمیں یہ معلوم ہے کہ صرف اینوفلیس پتھر ہی بیماری پھیلانے کا باعث
ہوتے ہیں اور ای میں بھی صرف مادہ اینوفلیس ہی یہ کام سر انجام دیتی ہے۔ رولینڈ راس
بالکل بے پھر ہوتا ہے۔ میرا کہ جراثیم پتھر کے معدے میں پیدا ہو کر پرورش پاتے رہتے ہیں
اور جب یہ پتھر انسانوں کو کاٹتا ہے تو اس کے ڈنک کے ذریعے کچھ جراثیم ان کے خون
میں شامل ہو جاتے ہیں۔

لیکن ان تمام باتوں کی دریافت کے لیے ایک طویل حوصلے تک بڑے صبر و
تحمل سے کام کیا گیا ہے۔ جب یہ نتائج منظر عام پر آئے تو دنیا کو ایک دم ان کا یقین
نہیں آگیا۔ خود دوسرے سائنسدانوں نے بھی ان باتوں کو بڑے عرصے بعد اور مزید
تحقیق و تفتیش کر کے تسلیم کیا۔ چنانچہ لندن کے مشہور سرسٹرک منیسن نے جب
رولینڈ راس کی خدمات کے متعلق سنا تو اس نے تین ڈاکٹروں کو ایک ایسے مقام
پر بھیجا جہاں میرا کہ بڑے زوروں پر تھا۔ تینوں ڈاکٹروں نے کوئی خاص حفاظتی
اقدامات نہیں کیے۔ صرف اتنا کیا کہ وہ رات کے وقت باہر نہیں نکلتے تھے جب کہ
پتھر سرگرم عمل ہوتے تھے اور دہ تین ماہ تک ایک ایسے مکان میں رہے جس کے اندر
کوئی پتھر داخل نہیں ہو سکتا تھا۔ تینوں ڈاکٹروں میں سے کسی کو میرا کہ نہیں چڑھا،
حالانکہ ان کے گرد و پیش لوگ بڑی شدت سے اس مرض میں مبتلا تھے۔ تب انہوں

وہ راستے ہیں

جو ان پہاڑوں کی طرف جاتے ہیں

جہاں خاص سونے کی کانیں ہیں

لیکن کہانیاں کچھ بھی کہتی رہیں

میرا یہ یقین ہے

کہ دریائے چاگرس کے پار

تمام راستے سیدھے جہاز کی طرف جاتے ہیں۔

۱۰۔ یہ نظم کولون شہر کے ایک نساء گلیٹ کی ہو۔ دیلئے چاگرس ریاست

پانامہ (وسطی امریکا) میں ہوا در شہر کو توں اس کے دہانے پر واقع ہو۔ جب تک زرد

بخار (YELLOW FEVER) کا سبب دریافت نہیں ہوا تھا

تو ہر طرح اور لوگ بھی ایسا ہی خیال کرتے تھے۔ زرد بخار طبعی یا ہی کی مانند پھیلنے

کے ذریعے پھیلتا ہے اور یہ طبعی یا ہے کہیں زیادہ خوفناک بیماری ہو۔ برعظیم پاک و

ہند اس منحوس مرض سے محفوظ رہے ہیں لیکن کبھی وقت وسطی امریکا اور کیوبا کے

علاقوں میں اس کا بڑا زور ہوا کرتا تھا۔

طبعی یا ہی طرح زرد بخار نے بھی کئی ہستیوں کے کمال کو زوال سے بدل کر

رکھ دیا ہے۔ نرسوز کی کامیاب کھدائی کے بعد فرڈی نڈ ڈی سیپ کی شہرت

اور سکہ اس قدر زیادہ ہو گئی تھی کہ جب اس نے ہر پانامہ کی کھدائی کا منصوبہ

پیش کیا تو اس کی فرم کو مطلوبہ رقم فراہم کرنے میں کوئی دقت پیش نہ آئی لیکن

اس نے اس اہم حقیقت کو نظر انداز کر دیا تھا کہ وسطی امریکا کا یہ علاقہ پھروں

کا گڑھ ہے جو طبعی یا اور زرد بخار جیسی جان لیوا بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ جب اس

نے کام کا آغاز کیا تو کچھ مدت بعد ہی اسے اس فرود گزاشت کا خمیازہ بھگتنا پڑا۔

بیس ہزار آدمی زرد بخار میں مبتلا ہو کر مر گئے۔ ہزاروں اس کی وجہ سے کام کرنے

کے قابل نہ رہے اور انھیں واپس بھیج دینا پڑا۔ اور انجام یہ ہوا کہ

ہر پانامہ کی کھدائی کرنے والی فرانسیسی کمپنی دیوالیہ ہو کر ٹوٹ گئی۔ کمپنی کے

ڈائریکٹروں کے خلاف ایک شور مچ گیا۔ فرڈی نڈ سیپ پر مقدمہ چلا اور اسے

پانچ سال قید کی سزا ہو گئی۔ اس نے جیل خانے ہی میں انتہائی ذلت کے

حالم میں وفات پائی۔ یہ سب کچھ زرد بخار کا کرشمہ تھا۔

اسپین اور امریکا کی جنگ (۱۸۹۸ء) کے بعد جب کیوبا پر امریکا

کا قبضہ ہوا تو وہاں زرد بخار کا بڑا زور تھا۔ اس کا سبب کسی کو بھی معلوم نہ

تھا، خصوصاً ہونا کیوبا کی بندرگاہ سے تو ایک عجیب کراہت انگیز تو آتی تھی۔

امریکیوں نے خیال کیا کہ اگر وہ ہونا کی صفائی کی طرف توجہ کریں تو شاید زرد بخار

سے نجات مل جائے۔ چنانچہ صفائی کی ہم شروع ہوئی اور اس ہم کے دوران ہزاروں نوجوان امریکی سپاہی زرد بخار کی بدولت لقمہ اجل بن گئے۔ اس کے باوجود زرد بخار سے نجات نہ مل سکی۔

معالجین کو اس بیماری سے متعلق اب تک صرف یہ معلوم تھا کہ شخص

ایک بار زرد بخار میں مبتلا ہو کر زندہ بچ جاتا اس پر زندگی بھر دوبارہ اس مرض

کا حملہ نہیں ہوتا اور یہ کہ ان کے جانوروں پر جو عموماً مکمل تجربہ گاہوں میں رکھے

جاتے ہیں مثلاً خرگوش، گئی، بک وغیرہ۔ اس مرض کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے ان

پر تحقیقاتی تجربات نہیں کیے جاسکتے۔

اب تحقیقات کی ایک ہی صورت تھی کہ انسانوں پر زرد بخار کے تجربات

کیے جائیں لیکن ان تجربات کے لیے کسی کا آمادہ ہونا قریب قریب ناممکن تھا۔

اس مرض کی خوفناک علامات شدید درد، معدے کے سخت مرط، اینٹھن اور

وہ سیاہی جو موت کا پیغام لاتی ہے۔ ہر کما کے دل پر دہشت طاری

کرنے کے لیے کافی تھیں۔ نہ کوئی شخص اس کے لیے آمادہ تھا اور نہ یہ بات کئی اکثر

کے بس کی تھی کہ وہ انسانیت کا واسطہ دے کر کسی کو اس کے لیے آمادہ کر سکے۔

ان حالات میں امریکا کی آرمی ڈپلکس کور کے چار ڈاکٹر ہونا میں جمع ہوئے

اور انھوں نے ایک رات چپکے سے فیصلہ کیا کہ وہ انسانوں پر تجربات کریں گے۔

خطرات کے پیش نظر رضا کار طلب کرنے سے پہلے انھوں نے خود اپنے اوپر یہ تجربا

کرنے کا فیصلہ کیا۔ انھیں شک تھا کہ زرد بخار پھروں کی وجہ سے پھیلتا ہے

کیونکہ اس سے پہلے سرور لینڈ راس نے یہ ثابت کر دیا تھا کہ پھر ہی ملیریا

بخار پھیلاتے کا باعث ہے۔ پس ان میں سے دو ڈاکٹروں جیسی لیونیار اور

جیمز کیرڈل نے اپنے آپ کو ان پھروں سے کٹوایا جو زرد بخار کے مریضوں کا خون

چوسنے دیکھ گئے تھے۔

دوسرے دو ڈاکٹر ان کے حالات کا بغور مشاہدہ کرتے رہے تین دن

تک وہ انتظار کرتے رہے۔ چوتھے دن دونوں شدید درد میں مبتلا ہو گئے۔

وہ سردی سے کانپنے لگے اور ان کا تمپرچر بڑھ گیا۔ تجربے کا پہلا مرحلہ کامیاب

رہا تھا۔ انھیں پتہ چل گیا کہ پھر ہی زرد بخار پھیلاتے کا باعث بنتے ہیں۔

پھر کئی دنوں تک دونوں ڈاکٹروں کی حالت خیر رہی۔ اس کے بعد جیمز کیرڈل

تو صحت مند ہونا شروع ہو گیا لیکن جیسی لیونیار کی حالت زیادہ خراب ہوتی گئی۔

اور پھر اسے وہ سیاہی آئی جو موت کی فانی علامت ہوتی ہے۔ دونوں

ڈاکٹروں نے اس کی جان بچانے کی ترغیب کو شش کی لیکن اسے موت کے منہ

میں جانے سے نہ روک سکے۔ وہ فوت ہو گیا۔

اب فوجیوں میں سے رضا کار طلب کیے گئے اور انہیں تجربات کے اسباب اور تمام خطرات و خدشات سے آگاہ کر دیا گیا۔ کل تیرہ رضا کار تھے۔ چند رضا کاروں نے اپنے آپ کو زرد بخار سے ملوث چھڑوں سے کٹوایا تو وہ سب زرد بخار میں مبتلا ہو گئے۔ خوش قسمتی سے وہ سب زندہ بچ گئے۔ دوسرے رضا کاران بستروں اور کیمبلوں میں سوئے ہوئے زرد بخار میں مبتلا ہو کر فوت ہو جانے والے مریضوں کے استعمال میں آئے تھے ان پر زرد بخار کی کڑی علامات ظاہر نہ ہوئی۔

اس نوعیت کے مسلسل تجربات سے آخر کار یہ دریافت کرنے میں کامیابی ہو گئی کہ جس طرح طیر یا بخار چھڑوں کی ایک خاص قسم 'اینوفلیس' کے ذریعے پھیلتا ہے۔ اسی طرح زرد بخار چھڑوں کی ایک اور قسم جسے 'ٹینگو شیاٹا' کہتے ہیں، کے ذریعے پھیلتا ہے۔ ان تجربات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ یہ مرض ایک انسان کو دوسرے انسان سے چھوٹنے کے ذریعے نہیں لگتا۔ صرف متاثرہ چھری کے کاٹنے سے زرد بخار لاحق ہوتا ہے۔

نہر پانامہ کی کھدائی کا کام جب حکومت امریکانے اپنے ہاتھوں میں لے لیا تو اس نے سب سے پہلے زرد بخار کے خاتمے کی طرف توجہ کی۔ زرد بخار اور چھڑے کا تعلق معلوم ہو جانے پر معاملہ سیدھا اور صاف تھا۔ چھڑے کے استیصال کے لیے وہی طریقے اختیار کیے گئے جو سرورینڈر اس نے ایجاد کیے تھے۔ تمام گنڈاؤ

بدبودار پانی خشک کر دیا گیا یا اس پر مٹی کا تیل چھڑک دیا گیا تاکہ چھڑوں کی افزائش نہ ہو سکے۔ نہر تعمیر کرنے والے افراد کو ایسے مکان دیے گئے جو چھڑوں کی یلغار سے محفوظ تھے۔ ان میں رات کے وقت کسی قسم کا چھڑ بھی داخل نہیں ہو سکتا تھا۔ جسے بھی زرد بخار ہوتا اسے فوراً دوسروں سے علیحدہ کر کے ہسپتال بھیج دیا جاتا۔ اس ہسپتال میں بھی کوئی چھڑ داخل نہیں ہو سکتا تھا۔ اس طرح اس مریض کا مرض دوسروں میں پھیلنے سے روک دیا جاتا تھا اس طرح آہستہ آہستہ اس مریض کا خاتمہ ہو گیا جو صدیوں سے ہزاروں جانوں کی قربانی لیتا چلا آ رہا تھا۔

نہر پانامہ کے گرد و نواح کا علاقہ کبھی موت کی طاعون جھماکا جاتا تھا۔ آج دنیا کے محکمہ ترین خطوں میں سے ایک ہے۔ یہ صرف اس لیے کہ مرقود اور پولیس کو نکست دینے والے چھڑ پر سائنس نے فتح پائی ہے لیکن اس فتح کی خاطر کتنی ہی جانوں کی قربانی دینا پڑی ہے۔ نہر پانامہ سے روزانہ کتنے ہی جہاز گزرتے ہیں۔ ان کے مسافروں کے دل میں کسی خطرے کا خیال تک نہیں آتا۔ انہیں کبھی محسوس بھی نہیں ہوتا کہ اس خطے پر کبھی موت کی حکمرانی رہی ہو اور شاید کسی کو جیسی یزید کا کبھی خیال بھی نہ آیا ہو جس کی بلند حوصلہ قربانی کی بدولت یہ سب کچھ ممکن ہو سکا ہے۔ وہ تو شاید یہ بھی نہ جانتے ہوں گے کہ وہ تھا کون؟

چھڑوں کی بات یہاں ختم ہوتی ہے۔

خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر دار

طب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولہ ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہے۔ اور اپنے خواص کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہے۔ تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حسی رقبات (سنسری ایر) اور حرکتی رقبات (موٹو ایریا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ اجسام رباطی، مصلع اور سریر بصری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔



کیا اور اس سے ایک مضبوط مگر سخت قسم کا مسالہ تیار کر لیا۔ یہ مسالہ میٹروں، طیاروں اور برقی نظام میں کام آنے لگا۔ چنانچہ بیک لائٹ (Bakelite) یعنی ہینڈلرک بیک لینڈ کی ایجاد انسانی معیشت میں داخل ہو کر اس درجہ مفید ہوئی کہ یہ آج تک موٹروں، طیاروں، ریڈیو، ٹیلی فون اور برقیاتی نظام کی ضرورتوں میں کام آتی ہو۔

دوسری عالمی جنگ میں پلاسٹک کی مانگ زیادہ بڑھ گئی۔ جیٹانچہ جنگ ختم ہونے پر تازہ جہازوں کے پاس پلاسٹک کا فوج برآمدہ مسلمان رج رہا بعض چیزیں تو اس میں نہایت ہی عمدہ اور کارآمد تھیں مگر بھی تنگ عوام کے نزدیک پلاسٹک کی کمی ہوئی اس شے کا کھٹیا کھچی جاتی تھیں۔ یہ بھی ٹھکانا لگتی دھات کے مقابلے میں پلاسٹک کا مسالہ زیادہ ہینکا پڑتا تھا۔

اس کے بعد پلاسٹک بنانے والوں نے اس کی مضبوطی، دیرپائی اور اس کے وزن کو ہلکا کرنے میں کامیابی حاصل کر لی۔ انھوں نے پلاسٹک کی ہینکا کا خاصہ معیار بھی قائم کر لیا۔ اور اس کے جہرے سے بدنامی کا دلخ بھی مٹا دیا۔ آہستہ آہستہ اس کی لاگت بھی کم ہونے لگی۔ اس عرصے میں پلاسٹک کے نئے نئے طریقے استعمال بھی دریافت ہو گئے۔ اب کیا تھا پلاسٹک تمام دھاتوں سے مقابلہ کرنے کے لیے، تنگی تلوار لے کر میدان میں اتر آیا۔

آج پلاسٹک ہمارے معیار زندگی کے ساتھ ایک گہرا تعلق پیدا کر کے ہم سے اس درجہ مافوس ہو گیا ہے کہ اب ہم موجودہ طرز زندگی اور طریقہ ریش میں خود اس کے محتاج بن چکے ہیں۔ اس کی چمکیلی، حسین اور ہر نئے قالب میں ڈھل آینوالی صورت دیکھ کر حیران رہ جاتے ہیں۔ پھر امریکا ہی پر موقوف نہیں، برطانیہ نے بھی اس کی مشہور اقسام "پولی تھین" (POLYETHYLENE)

انسانی تمدن و ترقی میں تقریباً چار ہزار سال تک مختلف لیے رگر رہے ہیں جن میں انسان مختلف دھاتوں کو استعمال کرتے ہوئے ٹی کی بے شمار ضرورتیں پوری کرتا رہا۔ ان دوروں میں سے ہر دور کی تلاش جو کا قدم شاہراہ ترقی پر ہمیشہ آگے ہی کو بڑھا۔ ہم میں سے اکثر لوگ، سہ صدی کو نو لادکا عہد سمجھتے ہوں گے، مگر آج سے صدیوں بعد جب ہلکا اپنا سبق یاد کرے گا تو عجب نہیں کہ اس کی مددی کتاب میں سوئیں کے وسط کو پلاسٹک کا عہد آغاز تصور کیا گیا ہو۔

درحقیقت پلاسٹک کا آغاز ۱۸۶۸ء میں ہو چکا تھا۔ اس زمانے میں (BILLIARD) کھیل کا عام رواج تھا۔ اس کھیل وگنید استعمال ہوتی جودہ ہاتھی دانت کی بنائی جاتی تھی۔ ہاتھی دانت ہی ایک کیاب شے ہے۔ بلیڈ کا بڑھتا ہوا شوق دیکھ کر ایک کمپنی نے کیا کہ جو شخص ہاتھی دانت کا آسان بدل دریا فت کر کے ہمارے لیے صول بنا دے گا، ہمارے دس ہزار ڈالر کا مستحق ہوگا۔ اعلان سننے ہی جوان "دیلے ہیٹ" انعام حاصل کرنے کی دمن میں لگ گیا۔ ہیٹ کی تجربہ گاہوں میں چند تجربات حاصل کر چکا تھا۔ چنانچہ انھی کی مدد سے ایک روز سلولائیڈ (CELLULOIDE) تیار کر لیا۔ امریکا شلک کی ہی ابتدا بھی، جسے سلولائیڈ کا نام دیا گیا تھا۔

اس کے کوئی اہم سال بعد ایک اور امریکی ماہر کیمیا نے "پلاسٹک" میں ایک اور قدم بڑھایا۔ یہ شخص ڈاکٹر "ہینڈلرک بیک لینڈ" تھا، اس کی جائے پیدائش تھی۔ سب سے پہلے اس نے "فینال" (PHENOL) ہڈی ہائیڈ (FORMAL DEHYDE) کا تعامل

ہی کی تو اولاد کہلاتی ہیں۔

پلاسٹک کا عام استعمال روز بروز بڑھتا چلا جا رہا ہے کہ مستقبل قریب میں اس کا سلسلہ نسب بہت دور تک کی خوب صورتی، نفاست اور سبک پن اس درجہ پرکھ کوئی دھات اس کا مقابلہ نہ کر سکے گی۔ آج بھی اس سے وہ کام جو مضبوط دھاتوں کے علاوہ اور کسی چیز سے اگلیے جاسکتے ہیں اس کی ایک قسم ”پی۔ وی۔ سی“ سے کام لیں کی پڑ رہی ہیں۔ کافوں میں کام کرنے والوں کی ٹوپیاں بنائی جاتی ہیں۔ گیزر ”ٹائلوں“ جہازوں میں ”پرسپیکس“، پانی کے نلوں پر ”پولیٹھین“ لیا جاتا ہے۔ اس کے سوا آلات موسیقی، آلات طبی، نیل بڑی شعلیاں، موٹر بائیز، یہ تمام چیزیں بھی بنائی جاتی ہیں۔ جسم کے ڈھلچے، طبی اداؤں میں کام لینے کے قابل تیار ہونے جہاز کے کٹرے کوڑے مارنے کی دھابھی تیار کی گئی ہے جو پلاسٹک برفانی گاڑیوں کے پچھلے حصے کو پلاسٹک کے ذریعے برف سے تاکہ ان پر برف نہ چھنے پائے۔

دیکھنے میں پلاسٹک خوبصورت لگتا ہوتا ہے! کاری گروں کو اس کے حسن کا احساس بھی نہ ہوتا ہو، مگر گھر کرتے وقت اس کے حسن، رنگ اور بناوٹ کو خاص طور کیونکہ یہ ابتدائی شکل میں سفید ہوتا ہے اور رنگ اس میں جاسکتے ہیں۔ اسی لیے برطانیہ کے سنگ تراش پتھر اور پلاسٹک کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں۔ اس طرح ہم صحیح معنا اس دور کا سب سے بڑا ثبوت گریہی کہہ سکتے ہیں۔

مٹیروں کا مکر

سچے موتیوں کا قیمتی مرکب ہے۔ نمایاں ہے۔ مرکز حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظامہ خفقان میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھڑکا میں دل کی قوت اور حرارت غریزی کی جھ

اور ایک کا تعین (ALKYTHINE) وغیرہ سے بنی ہوئی اشیاء میں بڑی شہرت پائی ہے۔ اس کا اندازہ اس طرح کیا جاسکتا ہے کہ صرف ۱۹۵۸ء میں برطانیہ سے تین کروڑ ۲۰ لاکھ ٹونڈ کا مال باہر بھیجا گیا تھا۔

یہ واقعہ ہے کہ پلاسٹک کے بنیادی اصول عام لوگوں کی دل چسپی سے باہر ہیں بلکہ جو الفاظ اس صنعت کے لیے اصطلاحاً مخصوص ہیں وہ بھی عام طور پر سمجھ میں نہیں آتے۔ مثلاً ”مونومر“ (MONO-MER) ”پولی مر“ POLYMER کو لے لیجیے۔ ڈھوک کے ساتھ یہ نہیں بتایا جاسکتا کہ ان کے مادے ”مر“ کا مطلب کیا ہے۔ غالباً اس کا تعلق یونانی زبان سے ہے اور اس کا مطلب ہے ”یہ کیا ہے؟“ ہم اگر پلاسٹک کے اجز: اپر غور کریں تو سب سے پہلے کاربن (CARBON) کے ایک ذرے کا تصور کرنا پڑے گا۔ پھر اس ذرے کو عام گیس کے ایک ذرے (ایٹم) سے ملانے کے ”مونومر“ کہلائے گا۔ اس کے بعد ایک ایسے ہار کا تصور کریں گے جس میں ”مونومر“ کے ذرے منسلک ہوں۔ تب کہیں ”پولی مر“ کا تصور ہو سکے گا۔ ”پولی مر“ ہی دراصل پلاسٹک کا تانا بانا ہے جو گرم ہونے پر ”پولی مر“ کے تار ایک دوسرے کے ساتھ ملتے ہی نرم ہو جاتے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ پلاسٹک نرم ہوتا ہے لیکن ”پولی مر“ کے تار گرم ہونے پر ایک دوسرے کے ساتھ الجھ کر ایک بلے ہوئے اندھے کی طرح سخت بھی ہو جاتے ہیں۔

بہر صورت پلاسٹک کی صنعت نے اس کا استعمال عام کرنے کے لیے نئے نئے طریقے نکال لیے ہیں اور اب نہیں بلکہ ۱۹۴۸ء میں اس نے اتنی ترقی کر لی تھی کہ ٹیلی ویژن کا ایک ۲۵ پونڈ وزنی سٹ صرف ۳ منٹ میں بننا ممکن ہو چکا تھا۔ اسی وقت سے یہ ہارچی خانوں، موٹر خانوں اور تعمیرات کے سامانوں میں اور بھی زیادہ استعمال ہونے لگا۔ یہاں تک کہ ایک دن وہ بھی آیا جب یہ مکان اس کے دیر پائا بل، رنگین پردے، کریسیوں کے غلاف، گیس چولہوں کے ٹین، برقی گھڑی کے کل پنے، دیواروں پر لگانے کے ٹائل، ریلیفری جبریل کے خانے، طشتریوں، برتن، آرائش خانے کا بے شمار سامان، موٹر کے گدے، موٹر کے جتنی روشنی والے شیشے، ریڈیو سٹ کے ڈبے، موٹر کے سپرے (اسپیرنگ)، ڈائل، شیشے کی حفاظت کی چادریں اور نہ جانے کیا کیا چیزیں لے کر کارزار حیات میں نسل انسانی کی برہمچی ہوئی پیدوار سے مقابلے کے لیے آئے کوردا۔

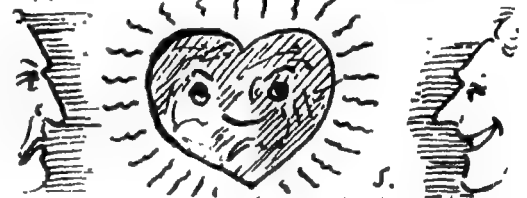
فصحت کے اوقات کو خوش گوار بنانے کے لیے بھی پلاسٹک کے بنے ہوئے شطرنج کے ہرے شاطروں کو خوب چالیں سکھاتے ہیں۔ مچھلی کے شکار کی جھڑیں، رائفل کا گندہ، بادبانی کشتیاں، عورتوں کے لیے سوئٹرنینے کی سلاٹیاں، ٹوکر یاں اور بچوں کے لیے یہ ہزاروں قسم کے کھلونے وغیرہ۔ یہ سب چیزیں آخر پلاسٹک



دل کا درد

سوال: مرض دل کا درد (ANGINA PECTORIS)

کیونکر شروع ہوتا ہے؟ علامات کیا ہیں اور غذائی پرہیز کیا ہے؟ اس مرض سے بچنے کی تدابیر کیا ہیں؟ (مبارک علی خاں۔ شاہجہانپور)



جواب: دل کے درد کا مرض جس کا اصطلاحی نام ”ذبحہ صدریہ“ ہے

زیادہ تر اذیت عمر کے افراد میں، عورتوں کے نسبت مردوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ یہی بیشتر حالتوں میں خود قلب کی ساخت میں یا قلب کی شریانوں میں کوئی رکاوٹ یا تضیق (مرضی تنگی) موجود ہوتا ہے جو بعض اسباب سابقہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔ بالخصوص بدن میں چربی کی زیادتی (ذریبی) ہے۔ خودی زندگی (رستی و کمالی کی عادات) سے نفرتی عادات وغیرہ سے۔ بعض حالتوں میں موروثی استعداد مرض بھی پائی جاتی ہے۔ بیشتر حالتوں میں بنیادی سبب دل کی (ذاتی)، شریانوں کی صلاحیت دینی (جس سے آگے چل کر ان میں خون منجمد ہو کر سدہ پیدا کر دیتا ہے۔

اس کا سبب محرک کی، درد شروع ہونے کا فوری سبب کمزور دل پر ام کا بے حد بار پڑ جانا ہو جاتا ہے۔ یہ بار یا تو عضلہ قلب (دل کے گوشت) ثنائی ہوتا ہے یا دل کے اعصاب کی راہ سے۔ بار کا کام سبب جسمانی محنت شکت کی زیادتی ہوتی ہے (مثلاً زیادہ بوجھ اٹھانا، بلندی پر چڑھنا، کھانے بعد تیز چلنا یا بس پکڑنے کے لیے بھاگنا وغیرہ) دل پر اعصابی اور جذباتی بار، دھماکا، فطرنج یا شدتِ مسرت وغیرہ سے پڑ سکتا ہے۔ گاہے ذرا سی

حرکت سے یا سردی لگنے سے، بلکہ زندگی حالات میں بھی درد شروع ہو جاتا ہے۔ علامات: مریض کے سینے کے سامنے کی ہڈی (عظم القص) کے زیریں سرے پر بالکل یکایک نہایت سخت و شدید درد اٹھتا ہے، جو کسی قدر بائیں طرف کو ہوتا ہے۔ یہاں سے یہ درد بائیں پہلو اور پشت کی طرف، یا کندھے کے پچھلی ہڈی (عظم الکشف) میں سے بائیں کندھے تک اور نیچے کی طرف بائیں بازو میں ہوتا ہوا بائیں ہاتھ تک پھیل جاتا ہے۔ کبھی کبھی یہ درد دائیں کندھے، دائیں بازو اور ہاتھ تک جاتا ہے۔ انگیلوں میں درد کے ساتھ سنسناہٹ یا سن پن ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی سینہ میں تنگی یا گھٹن کا احساس ہوتا ہے، بلکہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا جان بک رہی ہو۔ اگر یہ دورہ حرکت کرتے ہوئے یا چلتے چلتے ہو جاتا ہے تو مریض بے تاب ہو کر ٹھیر جاتا ہے اور درد کی شدت سے نڈھال اور اس باختہ ہو کر ٹھنڈے پسینوں سے تر اور ہو جاتا ہے۔ اکثر حملہ کے وقت پیٹ میں بکثرت نفخ موجود ہوتا ہے اور بعد میں مریض کو بکثرت پیشاب آتا ہے۔

درد کا یہ دورہ چند سیکنڈ یا چند منٹ تک رہ کر جلد رفع ہو جاتا ہے، لیکن اکثر چند گھنٹوں کے بعد مکرر ہو سکتا ہے یا پھر کئی ہفتوں یا سالوں کے بعد پھر ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ پہلا ہی حملہ اتنا شدید ہو کہ اس سے ہلاکت واقع ہو جائے۔ بعض مریضوں میں خفیف دورے بار بار ہو سکتے ہیں۔ ان کی شدت کا انحصار شریانوں یا قلب کی ساخت کی مرضی حالت کے کم و بیش ہونے پر ہوتا ہے۔

غذائی پرہیز اور بچاؤ کی تدابیر: کھانے پینے میں ہمیشہ سخت پرہیز کی ضرورت ہے۔ غذا سادہ، خشک، ہلکی، غیر ذریبی اور ہونا چاہیے بالخصوص حیوانی چربیوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ شراب اور تمباکو کی عادت

چاہیے۔ مثلاً گائے کا گوشت، جھینگا پھل، گاجر، شلجم، کی مقدار کم ہونی چاہیے۔ سیلولوز اور نشاستہ دار غذایہ اور چاول کی زیادتی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

گیس کی زیادتی معدے میں ہو سکتی ہے یا پھر آنتوں میں۔ معدی ہی گیسوں کا اصل یہ نفی سوہضم ہی، جس میں معدے کی حرکت نا کافی ہوتی ہے۔ یہ مارضہ چائے، کافی، مٹھائیوں اور سبز کاریوں اور دوسری دیر ہضم غذائی کے استعمال سے زیادہ اکثر اوقات فم معدہ میں درد بھی خفیف سا محسوس ہوتا ہے۔ رطوبات ہضمیہ کی کمی سے غذا کا معدی ہضم کمزور ہوتا ہے۔ معالجے نشی کو دور کرنے کے لیے خاص ورزشیں اور طبی مارش مفید معدی نفع کی حالت میں غذائیں زیادہ تر خشک اور مرغ ہونی چاہئیں اور کھانے میں حیوانی اقدیہ (لحمیات)، ٹھنڈا ہوا زیادہ ہونا چاہیے۔ تمام شہد دار چیزوں — مثلاً پانچ — سے اور اس طرح تمام کچے پھلوں اور سبزیوں سے پرہیز کرنا چاہیے یا چپاتی استعمال کرنا چاہیے اور کھانے کے دوران میں پانی نہ پانی کھانوں کے درمیانی اوقات میں خوب پی سکتے ہیں۔

آنتوں میں گیس کو کم کرنے کے لیے جو غذا کی تھیر سیلولوس اور نشاستہ دار اجزاء سے پرہیز کرنا چاہیے۔ پھل چاول اور بالخصوص آلو، اری، گوکھی وغیرہ نہیں کھانا چاہیے۔ کھانا بہتر ہے۔ کیونکہ ان سے بدبودار گیس (سلفیو ریلڈ پڈ پیدا ہوتی ہے۔ لیکن جلاب نہیں لینا چاہیے۔ آنتوں کی مارش ورزشیں مفید ہوتی ہیں۔

تولید خون کے لیے کبھی زیادہ استعمال کرنا چاہیے

مجھے پسینہ بہت آتا ہے

سوال: بندہ کی عمر ۴۵ سال ہے۔ بندہ کھڑی کا کا بہت آتا ہے۔ تھوڑی دیر میں تمام کپڑے پسینے سے تر ہو جاتے ہیں کرتا ہے یہ کیا بیماری ہے اس کا علاج دوائی وغیرہ ہمدردی ہمد اکبر دہوی۔



بالکل ترک کر دینا ہی افضل ہے۔ ہاضمہ درست رکھنا چاہیے اور احتیاط کرنی چاہیے۔ کربھ شلجم نہ ہونے پائے۔ کھانے کی مقدار تھوڑی ہونی چاہیے، پسینہ عوری سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کھانے کے بعد ایک آدھ گھنٹہ تک محنت و مشقت کا کوئی کام نہیں کرنا چاہیے۔ چیل قدری وغیرہ کھانے کے اوقات سے پہلے ہی کر لینا مناسب ہے۔ سردی لگنے اور خاص کر سردی کے جو کوں سے بچنا چاہیے اور حسب ضرورت کوئی گرم مشروب پی لینا چاہیے۔ لباس گرم مگر ہلکا پھلکا اور ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیے۔ سونے کا کمرو گرم اور بستر گرم اور آرام دہ ہونا چاہیے۔

جسمانی محنت، مشقت بہت محدود اور طرز زندگی نہایت محتاط اور سکون بخش رکھنا چاہیے۔ جب دورے بار بار ہوتے ہوں تو وقتاً چار مفتوں تک بے میں کامل آرام لینا چاہیے۔ غرض دوسرا حملہ روکنے کے لیے انتہائی کوشش کرنا چاہیے۔ سخت محنت و بار، فوری حرکات و سکنات، دھڑ دھوپ، طبعی اور نفسیاتی سہی یا گھما گھمی کی زندگی سے سخت پرہیز ضروری ہے۔ (عام اصول یہ ہے کہ "ہرچ گریہ مختصر گریہ")۔ بہترین طبی مشورہ اور معقول علاج معالجہ کے ساتھ ایسے تمام امور میں خود مریض کا تعاون ضروری ہے۔

پیٹ میں گیس

سوال: میرا ہاضمہ خراب ہو گیس بہت پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے اکثر جال جالتے ہیں۔ خون نہیں بنتا۔ کوئی ایسا نسخہ تجویز فرمائیں جس سے پیٹ میں گیسیں پیدا ہونی بند ہو جائیں اور خون بھی خوب بنے۔ شکریہ۔

(بشیر احمد - ملتان)



جواب: پیٹ میں گیس کی زیادتی کا علاج دواؤں کے ذریعہ نہیں بلکہ غذا کی اصلاح سے کرنا زیادہ مناسب ہے۔ دواؤں سے صرف ہاضمہ کی کٹائی مریض تکلیف کا وقتی علاج ہو سکتا ہے۔ ذیل میں چند مفید اشارات درج کیے جاتے ہیں۔

کھانا اوقات کی باقاعدگی کے ساتھ کھانا چاہیے۔ کھانے کے درمیان وقفہ زیادہ طویل نہیں ہونا چاہیے۔ غذا سادہ اور زود ہضم ہو اور مقدار میں زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔ غذا کو خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے۔ پیٹ بھرنے کے لیے جلدی نہیں کرنی چاہیے۔ سخت اور ناقابل ہضم غذاؤں سے پرہیز کرنا

جواب: پسینے کی زیادتی عموماً (سائے بدن میں) یا مقامی (دھند

باؤں، تلووں، بقل یا کنگ ران، وغیرہ میں محدود) ہو سکتی ہے۔ جلد کی خون کی رگیں پھیلنے سے سائے بدن میں پسینہ آجاتا ہے مثلاً سخت ورزش کے بعد یا جذباتی اسباب سے جسے کہ جوش و بھیاں کی حالت میں۔ مگر بعض اوقات رگیں سکڑی ہوئی ہوتی ہیں اور پسینہ آتا ہے جیسے کہ ناگہانی خوف اور انتہائی ضعف کی حالتوں میں۔ تب لرزہ، دق و سل، خون میں پیپ (ریج الدم)، اور حاد امراض کے بحرانی درجے میں بھی سائے بدن میں پسینہ چھوٹتا ہے۔

لیکن بعض افراد میں پسینہ بلا کسی خاص سبب کے محض مادّہ آتا رہتا ہے۔ جس سے نگواری تو ہوتی ہے مگر اس کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی بعض افراد کی صحت کمزور ہوتی ہے مگر بعض بالکل اچھے صحت مند ہوتے ہیں۔ ممکن ہو کہ آپ کی یہ شکایت آپ کے کام کی نوعیت کی وجہ سے ہو یا پھر یہ ایک طبعی خاصہ ہو۔ بہر حال دوران کار میں تھوڑے تھوڑے وقفوں سے سستنا لینا مناسب ہوگا۔ عام صحت کا طبی امتحان بھی کرا لینا چاہیے۔ ٹھنڈی پانی میں قدرے نمک ملا کر دو نانہ غسل کرنا اس شکایت کے لیے مفید پایا گیا ہے۔ ایک گرمیوں علاج یہ بھی ہے کہ غسل کے پانی میں قدرے سرکہ یا چمکری ملا دی جائے۔ قبض اور نزلہ

سوال: مجھے اکثر قبض کی شکایت رہتی ہو اور کمزوری بگڑو

دلغ۔ اکثر سر میں شدید درد رہتا ہے۔ نزلہ کی بنا پر زیادہ پڑھنے سے بھنوں کے درمیان درد رہتا ہے اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔ کوئی علاج تجویز فرمائیں۔

محمد نجم الدین - کراچی



جواب: قبض کی بہت سی حالتوں میں دوائیں استعمال کیے بغیر تدارک کیا جاسکتا ہے۔ پاخانہ کی حاجت معلوم ہو یا نہ ہو، یا قاعدگی کے گھٹا روزانہ رنج حاجت کے لیے بیٹھنا چاہیے۔ غذا کی اصلاح اس طرح کرنی چاہیے کہ کھانے میں سبزی ترکاریاں، پھل (تازہ یا محفوظ کردہ) اور سلاخیں (سلاخ وغیرہ) کا کافی مقدار میں استعمال کیا جائے۔ لال روٹی رکی ہوئی، یا بے پچھے، سالم اناج کھانے کی روٹی آنتوں کی حرکت تیز کرنے کے لیے مفید ہوتی ہے۔ صبح کے وقت ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لینے یا ناشتے سے پہلے

ایک سیب کھا لیجئے بھی مطلوبہ اثر حاصل ہوتا ہے۔

قعودی عادات والوں کے لیے صبح گاہی چہل قدمی یا ہلکی ورزش یا گھوڑے کی سواری اکثر عادی قبض کو دور کرنے میں مفید ہوتی ہے۔

ممکن ہے کہ ایسے تمام صحت مند معمولات کے باوجود بھی گلے قبض رفع کرنے کے لیے بعض دواؤں کی ضرورت ہو جن کے انتخاب میں احتیاط سے کام لینا ضروری ہے چنانچہ تیز و شدید مسہلات سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ ان سے بہ کثرت پتلی اجابتیں آکر آنتوں کے عضلات بالکل تھک جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پھر کئی دن تک اجابت نہیں ہوتی۔ چونکہ قبض آنتوں کی حرکت و دوری کی کمزوری کی وجہ سے ہو کر رہتا ہے اس لیے خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ آنتوں میں حد سے زیادہ شدید تحریک نہ پہنچے اور حرکت دوسری خشکی واقع نہ ہونے پائے۔ بہتر یہ ہے کہ جب مسہل دوا کا استعمال ناگزیر ہو تو ٹکے ملیتات کے ساتھ آنت کے عضلے کو تقویت پہنچانے والی دوائیں بھی شریک کرنا چاہئیں۔ مثلاً کچھد یا لوہے کے مرکبات۔ قدرتی نمکین چشموں کا پانی پینا بھی عادی قبض کے لیے مفید ہوتا ہے۔ مناسب قبض کشا گولیاں چندے استعمال کر کے پھر تدریج ان کا استعمال ترک کر دینا چاہیے کیونکہ پھر آنتیں ایسی حالتوں میں اکثر ہلاکی دوا کے خود کام کرنے لگتی ہیں۔ بار بار حقنہ کی عادت نہیں ڈالنا چاہیے، کیونکہ آنتوں کے زیادہ پھولنے سے نقصان کا اندیشہ ہو سکتا ہے پانی کے حقنہ کے بجائے محض گلیسرین کی چھپکرائی اکثر مفید رہے ضرر ہوتی ہے۔

قبض کی حالت میں سر کا درد آنتوں سے فضلاتی سمیات جذب ہونے سے پیدا ہو سکتا ہے۔ یا قاعدگی کے ساتھ اجابت ہونے سے یہ شکایت خود بخود دور ہو جاتی ہے۔ بھنوں کا درمیان درد قبض کے علاوہ ٹھون کی خرابی سے بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ یہ خرابی مسلسل زیادہ پڑھنے کی وجہ سے واقع ہو سکتی ہے۔ ایسی حالت میں بصارت کا ماہرانہ امتحان کرا لینا فزین مصلحت ہوگا۔

ہمدرد مرہم

ہر گھر میں ہر وقت رکھنے کی دوا



ایک ہنسنا کھینٹا پچا آتا چہرہ اور غلبہ لایہ پتل بھر میں ہر ایک کی
توجہ اور پیار کا مرکز بن جاتا ہے۔ ناقص غذا اور حیاتین کی کمی بچہ سے
شرارت اور اس سے سترت چھین لیتی ہے اور بچہ کھلاتے ہوئے پھول
کی طرح تڑھال ہو جاتا ہے۔ مناسب دیکھ بھال صحیح غذا اور ایک اچھے
ٹانک کے انتخاب پر بچہ کی صحت ماں کی سکراہٹ اور مستقبل کی دولت کا انحصار
اسی ہے

سمجھدار مائیں اپنے بچوں کو نونہال بے بی ٹانک پلاتی ہیں۔
نونہال بے بی ٹانک میں وہ تمام ایذا پوری طرح موجود ہیں جو بچہ کی جسمانی
نشوونما اور سکون کاریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہیں۔

نونہال بچوں کی صحت کا محافظ

ہمدرد و واخانہ (وقف) پاکستان

کراچی - لاہور - ذمہ دار - پاکستان

جراثیم عنقودیہ کی قیامت خیزی

ضد حیوی دواؤں (اینٹی بائیوٹکس) پر ناروا اعتماد اور ان کی گرم بازاری نے دافع عفونت مسائل میں ایک نہایت خطرناک مسئلے کا اضافہ کر دیا ہے جراثیم عنقودیہ کی شگوفہ کاری سے اسپتال تعدی کے خطرناک مراکز بن گئے

مریض تو درکنار خود نرسیں اور ڈاکٹر پوزوں اور دنگلوں کے ہتھکڑا ہوتے ہیں۔ اس فضا میں جہاں ان جراثیم کے نام کی بھینک بھی موت کے گھنٹے کی آواز سمجھی جاتی ہے۔

آخر اس کھلے ہوئے تضاد کی کیا تعبیر ہے؟ یہ کیا ہو کر اس نئے زمانے میں بھی جبکہ یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ تعدی بخیر مصائب کو مغلوب کر لیا گیا ہے، یہ کشش کی طرح ڈھیٹ جراثیم اس قدر جانوں سے خراج وصول کر رہے ہیں۔ ضد حیوی دواؤں (اینٹی بائیوٹکس) کے ایٹم بم سے ان کو صفحہ ہستی سے کیوں محو نہیں کیا جاسکتا؟ آخر یہ دعائیں کس قسم کی حیات کی قاطع ہیں؟

یہ ایک کلیدی مسئلہ ہے شاید خود ضد حیوی ادویہ اس قسم کی دواؤں کی بنا ہیں۔ دودھ کی بنا پر یہ بات قرین قیاس ہے،

ایک وجہ تو یہ ہو سکتی ہے کہ ضد حیوی ادویہ کی دریافت سے نئے مصلح اس قدر نالاں ہو گئے ہیں کہ صفائی کا زیادہ لحاظ نہیں رکھتے۔ وہ یہ خیال کرتے ہیں کہ ضد حیوی دواؤں کے جلاوے سے جب اس قدر آسانی کے ساتھ جراثیم کو ختم کیا جاسکتا ہے تو پھر اب تطہیر کے مشقت طلب اعمال کی حرمت میں بڑھنے کی کیا ضرورت رہ گئی ہے۔

آج کل اسپتالوں اور صحت کے دوسرے مراکز میں جراثیم عنقودیہ کی یلغار کے متعلق جو کثرت مضامین شائع ہوتے رہتے ہیں ان کو پڑھ کر یہی خیال گزرتا ہو کہ اب تطہیر سے زیادہ جدید ضد حیوی دواؤں ہمارے ہاتھ لگ چکی ہیں۔

”بیماری اور موت کا ان دونوں ایک بڑا سبب جراثیم عنقودیہ (STAPHYLOCOCCUS) کی وہ چھوٹی بوجھ اسپتالوں سے لگتی ہے۔“ دبائی امراض پر تبصرہ کرتے ہوئے یہ جملہ ڈاکٹر ریکرٹ۔ ٹی۔ ریلون بولٹ نے کہا جو اس موضوع پر نہایت معتبر سند تسلیم کیے جاتے ہیں۔ ان کے اس جملہ کو رسالہ ایم۔ ڈی نے مئی ۱۹۵۸ء کے شمارے میں نقل کیا ہے۔ پہلے جراثیم عنقودیہ کی تعدی کا تعلق صرف گندگی، افلاس، طبقہ امداد اور زرنسنگ کے ناکافی انتظام سے سمجھا جاتا تھا لیکن جراثیم عنقودیہ کا گہوارہ جدید طرز کے اسپتال بنے ہوئے ہیں جہاں مکمل مائع عفونت طریقوں سے صفائی کا ممکن حد تک لحاظ رکھا جاتا ہے۔ زچہ خانے جہاں مافل اور نومولود بچوں کی حفاظت کے لیے جدید طبی عنقریب کارفرما ہوتی ہے ان جراثیم کی آماجگاہ ہیں۔ یہاں اس درجہ مائع عفونت طریقے پر وضع حمل کی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں جس کو بیشکل طبی طریقہ کار کہہ سکتے ہیں۔ سائنٹفک پروڈریش اطفال کے مراکز کے اندر شیشے اور ٹانگوں کی تابکاری، ترقی یافتہ مظاہر، ترکیب ادویات کی جادوگری اور ہر اسرار نقاب پوش نرسوں کی مسیحائی کے ماحول میں نومولود نئے معصوم کی حالت ایک مرحلے ہوتے پھول کی سی ہوتی ہے جس کو مروجہ پرور طبی ہمارا ایک بھونکا نصیب نہیں ہوتا۔ اسپتالوں کے وارڈ جو بڈھے، ناتواں اور شدید قسم کے بیماروں سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں جراثیم عنقودیہ کی نئی سے نئی نسلوں کی کاشت کے مراکز ہوتے ہیں، حتیٰ کہ آپریشن کی میز پر سے تازہ وار مریض بھی

نگاہے اور بہ خیال کیا جاتا ہو کہ اگر ایک ضد جیوی دوائے کام نہیں کیا تو دوسری بہت سی ضد جیوی دوائیں موجود ہیں کوئی تو کام کر ہی جائے گی۔ چاہے الٹی واؤں کے زہر سے خود مریض کی طبیعت قوت حیات پر کتنا ہی بڑا اثر رکھ لے نہ پڑے!

دوسری وجہ زیادہ اہم اور قابلِ خود پر — اور وہ یہ ہو کہ جراثیم عنقودیہ میں ضد جیوی دوائوں کے خلاف تابِ مقادمت بہت بڑھ گئی ہو۔ ہمیں بتایا گیا ہو کہ معمل کے تجربات سے ثابت ہوتا ہو کہ جراثیم عنقودیہ ایک قسم کی ضد جیوی دوائے سات دن کے اندر موافقت پیدا کر کے نہایت سخت جانی ہو جاتے ہیں اور ان کی ایک نسل ہر گھنٹے کے بعد دوسری نسل کو جنم دیتی ہے۔ یہی نسل کشی کے دورانی نہایت قلیل عرصے میں جراثیم غیر مفتوحہ جاتا ہیں اور کچھ کتنی بھی بڑی مقدار میں جراثیم کش دوا دی جائے مطلوبہ فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔

اس کے بعد دوسری ضد جیوی دوا آزمائی جاتی ہو اور کچھ عرصے تو وہ کام کرتی ہو، اس کے بعد وہ بھی اسی طرح غیر موثر ہو جاتی ہو۔ یہی وجہ ہو کہ جن اسپتالوں میں جتنی کثرت سے ضد جیوی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ان میں اسی نسبت سے جراثیم عنقودیہ پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ ایک رپورٹ میں جو ڈاکٹر ریسرچ لیبارٹری نے شائع کی ہو کہا گیا ہے کہ ”ریسرچ کرنے والوں نے معلوم کیا ہو کہ مریضوں کی جتنی تعداد پر ضد جیوی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ٹھیک اسی نسبت سے جراثیم کا زہر بڑھتا ہے۔“ اور بالآخر ضد جیوی دوائیں جراثیم کا من بھانا کھا جاتی ہیں۔ گھر پر زچگی! اسپتالوں میں جراثیم کی اس بلغارے کے پیش نظر امریکائی ڈاکٹر یہ مشورہ دے رہے ہیں کہ ایسی صورت میں گھر پر پر زچگی کا انتظام کرنا مناسب مل ہو۔ نظریات کا یہ انقلاب یقیناً بڑا عبرتناک ہو۔ مگر یہ مل بھی ناقابلِ عمل ہو کہ چونکہ امریکائی بھی لائق ڈاکٹر نہیں ہیں جو ماؤں اور بچے کو اتنی مرتبہ دیکھ سکیں جتنی مرتبہ دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ شخص نرسوں کا معطل انتظام کر سکتا ہو۔

جراثیم عنقودیہ کا وسیع جائزہ: اگر ان جراثیم کا معاملہ زچگی تک محدود ہوتا تو شاید اس کا کوئی حل سوچا جاسکتا تھا مگر ان کا تو حلقہ بڑا وسیع ہو۔ کہا جاتا ہے کہ یہ جراثیم نے ہمیں بلکہ نہایت ہی قدیم زمانے سے چلے آ رہے ہیں۔ پھوٹے پھنسیاں، دنبیل، ناصبہ، کاربیکل (شب چرلے)، جلدی بیماریاں، نیچے دھسل کے اودام، عھونی زخم، جلے ہوئے زخم، ہاضمہ، نفخ اور پیشاب کے راستوں کی عسیر العلاج عھونیتیں، فساد غذا اور عھنی کی سمیت، جراثیم عنقودیہ کا نمونیا (جو کہ اکثر مہلک ہوتا ہے) یہ سب ان کے دائرے میں شامل ہیں۔ اور ان عظیم (بڑی) کا درجہ، کچھ ان کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر یہ جراثیم قلب کے اندر لگی جوں میں داخل

ہو جائیں تو ان سے سقوط قلب واقع ہو جاتا ہے۔ جراحی کے مریضوں کے زخم بعض اوقات ان کی وجہ سے ناقابلِ علاج ہو جاتے ہیں۔ ایسے حال جراثیم کش جو خود بیاؤ نہیں جوتے اسپتال کے مریضوں کو ان کے امراض میں مبتلا کر سکتے ہیں تحذیر لگایا گیا ہے کہ دنیا کی آدمی سے زیادہ آبادی کے ناک کے راستوں اور جلد میں یہ موجود ہوتے ہیں۔ اسپتال کی اس دہانے بچوں میں قیامت برپا کر سکتا ہو اور یہی آفت آجکل زیادہ زیر بحث ہے۔ لیڈیز ہوم جنرل نے ایک جائزے کے ذکر میں لکھا ہو کہ بچوں کے اسپتال سے واپس آنے کے تین سے چھ ماہ تک میں جو تھائی مائیں، ایک تھائی باپ اور دوسرے بچے بچوں کی اسپتال سے لائی ہوئی سرایت سے متاثر ہوتے ہیں اور ایک خاندان میں تو دس سال ہو چکے ہیں کہ کوئی مرنے کا ذریعہ اسپتال آئی ہوئی سرایت سے خاندان کے پانچ افراد میں سے تین اب تک مبتلائے امراض ہیں۔

کس قسم کے لوگ ان جراثیم کے وہ لوگ جن کی قوتِ مدافعت کمزور سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں ہوتی ہے۔ نوٹو بچے خصوصاً! کیمیا زدہ عھد میں ان کے امراض سے محفوظ رہنے کی بہت کم استعداد رکھتے ہیں مریض، کمزور، بوڑھے اور وہ لوگ جو آپریشن کے بعد رو بصحت ہو رہے ہوں ان جراثیم کے زیادہ شکار ہوتے ہیں اور ان لوگوں میں خاص طور پر اس کی ہمتا ہوتی ہو جراثیم کے کا علاج کرتے ہوں یا کاشیولہ استعمال کرتے ہوں یا؟ حیاتیات ج (ڈاکٹر سی) کی کمی ہو۔

نیو انگلینڈ جنرل آف ڈسینس نے ۱۲ مئی ۱۹۶۰ء کی اشاعت میں دی ہو کہ جراثیم عنقودیہ کی وبا کے زمانے میں کئی فورنیا کے اسپتالوں میں ۳ خاندانوں کے بچے پیدا ہوئے۔ ۱۹۶۰ء کے بعد ان کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہو ۱۵ فیصد خاندانوں میں اب تک ان جراثیم کا عمل دخل ہو۔ حالانکہ پہلے دورانِ قیام میں صرف ۱۲ بچے مرض کا شکار ہوئے تھے۔ ان خاندانوں کا باپ اور بھائی بہنوں میں سے ۱۵ فیصد مبتلوں، خراج و متور، جلدی نمونیا اور التهاب اللہی میں گرفتار تھے۔

ان جراثیم کی وبا { ایک دوسری خوفناک کہانی جنرل آف ناقابلِ السد اوپر { ٹڈیکل ایسوسی ایشن کے ۲۴ اکتوبر ۱۹ کے شمارے میں شائع ہوئی ہو جس کا تعلق ایک اسپتال سے ہو جس سال ۵۰ء بچے جنم لے جاتے ہیں۔ ایک دوا یوم کے بچے کے پھوٹا کلا۔ اند گیارہ مزید بچوں کے پھوٹے نکل آئے۔ زچہ خانہ کو بند کر دیا گیا کو ہلاک کرنے کی کوشش میں کوئی دقیقہ اٹھا نہیں رکھا گیا۔ صرف قلب

کے لیے صحت ذرا بہتر نظر آئی اور دوبارہ پھیپھڑوں کی ایک اور جگہ پر ایڑیاں لگائی گئیں۔
 نو مہینوں بعد میں سے انہیں بچے مبتلائے مرض پائے گئے۔
 ایک اسپتال میں ۳۵ نو مہینے کے عرصے میں مبتلا ہو گئے۔ دس فی صد
 بچوں کے پستان متاثر تھے اور وہ انی صدوں کے پستانوں میں التهاب تھا۔
 ملک گیر پیمانے پر ۱۲ فی صد بچے اس مرض سے فوت ہوتے ہیں۔

صرف امریکا کے اسپتال ہی جراثیم حنفیہ کا نشانہ نہیں ہیں، تمام
 ان ملک میں جہاں صدیوں سے طبی معیروں کا استعمال ہوتا ہے یہ وبا پھیلی ہوئی
 برولنسٹ کے ایڈیٹر کے نام ایک خط میں لکھا گیا ہے کہ اکثر اسپتالوں میں قابل
 تشخیص جراثیم حنفیہ نے کھلم کھلا کر صدیوں کے طبی معیار سے پہلے ان
 کی اس قدر گرم بازاری نہیں تھی اور نہ یہ اس قدر حد تک ثابت ہوتے تھے۔
 چھبست باران طریقیت بعد از میں تدبیر یا بول تو طبی پیشے کے
 افراد اس مرض کے متعلق پہلے میں خاموش رہنا پسند کرتے ہیں، لیکن کی اسپتال
 میں وبا پھیلتی ہے تو پھر پھیپھڑوں کا جراثیم اور ایسی دبا میں صدیوں کے معیاروں کی
 دریافت کے بعد سے اکثر پھیپھڑوں کی پانہ کی سختی سے ہدایت کی جاتی رہی ہے۔
 اور نفع جراثیم حنفیہ کی پانہ کی سختی سے ہدایت کی جاتی رہی ہے۔

اندازہ کیا گیا ہے کہ ادنیٰ گھل جود فائدہ مریضوں کو تقسیم کیے جاتے
 ہیں ان میں سے ہر ایک میں تقریباً پانچ ہزار جراثیم ہوتے ہیں لیکن کھیلوں کو
 دیکھ پا کر کیا ایک ایسا مسئلہ ہے جس کا حل ابھی تک دریافت نہیں ہو سکا؟
 یک طبقہ رسالے میں لکھا گیا ہے کہ خوب دیکھ کر دھونے سے بہتر کوئی مانع جراثیم مدیر
 نہیں ہے۔ — سچے دانہ کنڈہ ناوان ایک بعد از خزانہ بسیار

داخل کی رپورٹ میں لکھا گیا ہے کہ یہ تو خشک طے سے نہیں معلوم ہوا ہے
 نظام قدرت میں یہ جراثیم کیا کرنا اور ادا کرتے ہیں لیکن جراثیمی حیات کے علم سے
 ہر جہت سے کہ جراثیم حنفیہ قدرت میں جراثیمی توازن کا ایک ضروری جز ہیں
 سکتا ہے کہ یہ حیات کے عمل میں یا عمل دفع میں ادا دیتے ہیں یا امراض کے دیگر
 نم کو قابو میں رکھتے ہیں یا ان کا ازالہ کرتے ہیں۔ اگر جراثیم حنفیہ کو دنیا بھی
 بیا جائے۔ جو کہ بظاہر حالات محال معلوم ہوتا ہے۔ تو کسی اور قسم
 کے کا پیدا ہو جانا جو ساری دنیا کو لپیٹ میں لے لیں بعد از قیاس نہیں ہے۔

خود ناقابلِ تشخیص جراثیم کی کیا سند اللہ نے کسی تصویر کا ڈسٹو سوان
 نسلیں پیدا کر رکھے ہیں (بھی دکھائی کی کوشش کی ہے وہ سکا رادے
 ان تھری گیت تو بہت گاتے ہیں لیکن کسی یہ بھی بتاتے ہیں کہ ہم جراثیم حنفیہ

کی طرح تمام جراثیم کی ناقابلِ تشخیص پیدا کر رہے ہیں۔ اسی طرح ہم بھی کھیلے اور دوائی
 سے لاتعداد قسم کے کھیلوں کی نسلیں کو بھی ایسی نسلیں میں تبدیل کر رہے ہیں جو کسی
 سے مغلوب نہیں کی جاسکیں گی، ہم جراثیم کش دوائی سے انہوں کے مضر صحت جراثیم
 کے ساتھ مفید صحت جراثیم کا بھی قتل عام کر رہے ہیں جو خطرناک جراثیم سے ہماری حفاظت
 کر کے طبیعت کے توازن کو برقرار رکھتے ہیں جراثیم دیکھ کر دوائی پر رفتہ رفتہ ان تمام
 دوائی کی تاثیر ختم ہوتی جا رہی ہے جو یکے بعد دیگرے ان کی نسل کشی کے لیے استعمال کی جاتی
 ہیں اور یہی مخلوق زہریلی دوائی کو کھا کر ان کی عادی ہوتی جا رہی ہے۔ براہِ بارگاہ
 ایک زیادہ قوی اور زہریلی صدیوں کے طبی معیار سے پہلے ان کی عادی ہوتی جا رہی ہے۔
 کی بنیاد سے زیادہ سخت جان نسلیں ظہور میں آتی جا رہی ہیں جن کے مقابلے کے لیے
 ہمارے موجود اسلحہ بیکار ہو رہے جاتے ہیں اور ہمیں نئے خطرناک تر اسلحہ تیار کرنے
 پڑ رہے ہیں جو اپنی تاثیر میں جراثیم کا حکم رکھتے ہیں جن کا ایک طویل عرصہ کے بعد
 لازمی طور پر نتیجہ نکلتا چاہیے کہ نہ مرض ہے اور نہ مرض اور حیات کا بیج بھی مسموم
 ہستی سے ناپید ہو جائے۔ جراثیم تو ابھی صوف جاپان میں استعمال ہوا ہو چکی ہے اور ان
 کے جراثیم ساری دنیا میں حیات طبعی کو فنا کر رہے ہیں لیکن ہر طرف کسی کی توجہ نہیں ہے۔
 کارخانہ عالم نشہ کا موتے شاذ و نادر ہی آتا ہے اور بظاہر خاموش معتدل اور امن
 طاقتیں برآں کار فرما رہی ہیں اور یہی طاقتیں عالم کی تقدیر ترین طاقتیں ہیں کہ انہیں
 قیادت غیر محسوس طریقہ پر عمل میں آتے ہیں اور یہی قیادت اصل بنیادی اور عظیم ترین
 قیادت ہوتی ہے۔ اصل طاقت کی لطیف ترین اور کم سے کم مقدار ہی انقلابی طاقت
 ہو جو ہر گز برسرِ عمل ادا کار نہ رہے۔ اگر جراثیم کے ساتھ ہماری جنگ لسی ناوانی اور
 کے ساتھ جاری رہی تو آخری فتح یقیناً جراثیم کی ہوگی۔ پیغمبرِ عالم اسلام کا ارشاد ہے
 کہ قیامت دنیا میں اس وقت آئیگی جب دنیا میں تہی کا وجود باقی نہیں رہے گا۔
 یہاں غالباً تہی سے تہی مراد ہونے کے علاوہ تمام نعمی مخلوق بھی رہی جس کو ہر قسم
 انسانیت کے لیے محض مضر و نفع رسال سمجھتے ہیں اور قدرت کے توازن حیات میں ان
 کو ذلیل خیال نہیں کرتے۔ اگر ہماری مساعی کا رخ اسی سمت رہا تو ہم اپنے
 کھودے ہوئے کنوئیں میں خود گر پڑیں گے اور ہماری ساتیں ساری تہذیب کو
 اپنے ساتھ لے ڈوبے گی یا یوں کہیے کہ اپنے زہر سے خود ہلاک ہو جائے گی یا خود ہی
 آگ میں محسوم ہو جائے گی جس کے اندھن میں ہم خود زہر دینا خفا کرتے
 جا رہے ہیں اور جو خود ہماری اپنی جلائی ہوئی ہے۔

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،
اچھارہ، قبض، قے، دست،
ہضم کی خرابی

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف صحتیں خراب رہتی ہیں بلکہ کار بار اور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہاضمہ اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ دی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا ہوا جسم کو نہ لگے، اور ہر وہ بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سو جانا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا دُوبھر۔

ہمدرد کی ایسا بیڑوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ جڑی بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی جو ہضم کی جلد خرابیوں کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا معدے پر نہایت خوشگوار اثر کرتی اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو رطوبتیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی اور جگر کی جملہ خرابیوں کو درست کرتی ہے۔



سینے کی جلن، تیزابیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کمٹی دھاریں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا بھرہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا نظام ہضم کو درست اور قدرتی کریمکی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر آب و ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور خوش ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈساکہ لاہور چائیکام

19 5 JUL 1962



جولائی ۱۹۶۲ء

ہمدرد صحت

کراچی

جلد:

شمارہ: ۷

۱	ادارہ	ڈاکٹر رضی الدین صدیقی (شخصیت)
۲		نورالعیون
۱		انسانی خرگوش
۶	منصور علی خاں	خوراک اور ورزش سے جسم کو توانا اور سڈول رکھے
۱۱	حامد اللہ افسر	پسینہ
۳	لیلا رڈ کارڈیل	پُر شباب زندگی کے لیے غذا کی منصوبہ بندی کیجیے!
۱۵	رابرٹ ہیل بروئر	دانش مندانہ فیصلہ کس طرح کرنا چاہیے؟
۱۷	ڈاکٹر محمد عثمان خاں	عضلات کے تناؤ کو کم کر کے سکون حاصل کیجیے!
۱۹	پروفیسر انجم اعظمی	ادیبوں کی نفسیات
۲۱	مدر حسین امروہوی	معصوم قاتل
۲۵		پتھری اور اس کا علاج
۲۷	ڈاکٹر محمد عثمان خاں	درد سر کیوں ہوتا ہے
۲۹		ایلمبرجی
۳۱	ڈاکٹر محمد عثمان خاں	حیاتیاتی گھڑیاں
۳۳	موسیو محمد اقبال حسین	چوبیس ورزشوں کا ایک دوسرا کورس (۵)
۳۵	حسین قلی	آخری علاج (افسانہ)
۳۹	ادارہ	سوال و جواب
۴۳	ایم۔ وائی۔ خاں	فارماسیوٹیکل ریسیرچ
۴۵	ارشاد تھانوی	عہدہ برطانیہ کے ہسپتالوں کی نرسیں

فی رسالہ: سینتیس روپے

دو سال کے لیے: پچھتر روپے

سالانہ چار روپے

ایڈیٹر
حکیم محمد سعید

رعایتی اسکیم

ہمدرد صحت کا سالانہ چندہ چار روپے ہے۔ ڈا سال کے لیے ایک مشت چندہ ادا کرنے والے حضرات کے لیے دو روپے کی خصوصی رعایت ہے یعنی وہ ہر ایک وقت صرف چھ روپے ادا کر کے دو سال کے لیے خیرہ بن سکتے ہیں۔ یہ سہولت بھی ادارہ نے رکھی ہے کہ دو مختلف ناموں اور پتوں پر بھی چھ روپے میں ایک ایک سال کے لیے ہمدرد صحت جاری کیا جاسکتا ہے۔

ہمدرد صحت اور ہمدرد نو نہال دونوں رسالوں خریدار صاحبان کے لیے یہ رعایت ہے کہ وہ بجائے ساڑھے چھ روپے کے صرف پانچ روپے اکٹھے کر کے دونوں رسالوں کے ایک ایک سال کے خیرہ بن سکتے ہیں۔ اس شکل میں دو مختلف نام اور دینے کی سہولت رکھی گئی ہے۔

ہمدرد نو نہال کا سالانہ چندہ دو روپے پچاس ہے، لیکن ہر ایک وقت صرف چار روپے ادا کر کے سال کے لیے خریدار بن سکتے ہیں اور چاہیں تو ناموں اور پتوں پر بھی ایک ایک سال کے صرف چار روپے میں ہمدرد نو نہال جاری کرایے یعنی ۲۴ رسالے جن کو اگر آپ ایک ایک کر کے خریدیں تو آپ کو چھ روپے خرچ کرنا پڑے گا آپ کو گھر بیٹھے پابندی کے ساتھ صرف چار روپے مل سکتے ہیں۔ (ادارہ)

ڈاکٹر رضی الدین صدیقی بقیہ صفحہ ۳

۵۹-۶۱۹۵۸ میں حکومت پاکستان کے مقرر کردہ تعلیمی کمیشن کے رکن بنائے گئے۔ پھر اس کمیشن کی سفارشات کے مطابق تعلیم کی اصلاحات کے نفاذ کے نگران مقرر ہوئے۔

حکومت پاکستان کے مقرر کردہ سائنس کمیشن (۵۹-۶۱۹۶۰) کا بھی آپ کو رکن نام زد کیا گیا۔

اردو زبان میں سائنس اور تعلیم کے مسائل و نظریات پر آپ کی چند بہترین کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔

۶۱۹۴۱ میں انجمن ترقی اردو ہند نے آپ کی کتاب 'نظریۂ اضافیت' شائع کی جو اس موضوع پر اردو کی غالباً واحد کتاب ہے۔

'تعلیم کا مسئلہ' آپ کی ایک اور اہم کتاب ہے جو مختصر ہونے کے باوجود تعلیمات پر جامع اور مکمل کتاب مانی گئی ہے۔ اردو کا ایک اور کتابچہ 'اقبال کا تصور زمان و مکان' ادبی حلقوں میں مقبول ہے۔ 'اقبال اور مسئلہ خودی' اور سائنسی موضوعات پر انگریزی زبان میں لکچروں کے علاوہ آپ کے پچاس سے زیادہ سائنسی تحقیقی مقالات شائع ہو چکے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب نے جن مختلف ممالک کے دورے کیے ہیں ان میں سے چند یہ ہیں:

ایران، عراق، لبنان، ترکی، مصر، اٹلی، آسٹریا، ہالینڈ، سوئزرلینڈ، فرانس، اسپین، جرمنی، بلجیم، ناروے، سوئڈن، ڈنمارک، انگلستان اور امریکا۔

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حال نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں وقت ہوتا ہو اور وقت میں گلتا ہو۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریسپر پر آپ کے پتے کے اوپر لکھا ہوتا ہو۔

"ادارہ"

ڈاکٹر محمد رضی الدین صدیقی

"ستارۂ امتیاز" کا اعزاز دیا۔

- فیڈرل ری پبلک آف جرمنی کے صدر نے آپ کو کمانڈرس کراس آف دی جرمن آرڈر آف میرٹ دیا۔
- عثمانیہ یونیورسٹی نے ۱۹۴۲ء میں آپ کو "ڈاکٹر آف سائنس" کی اعزازی ڈگری سلائی۔

- نیشنل اکیڈمی آف سائنسز، انڈیا نے ۱۹۳۸ء میں 'ریاضیاتی ریسرچ' پر "وزیر تعلیم کا طلائی تمغہ" دیا۔
- ڈاکٹر صاحب معتمدینک سوسائٹی آف پاکستان کے ۶۵۹ء سے اور پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کے ۱۹۶۰ء سے اور انٹرنیوٹری بورڈ آف پاکستان کے ۱۹۵۷ء سے صدر ہیں۔

ڈاکٹر رضی الدین صاحب صدیقی اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کی وجہ سے بہت سے تعلیمی اداروں کے صدر رہے ہیں:

★ ۱۹۳۱ء میں انڈین سائنس کانگریس کے شعبہ ریاضی کے صدر منتخب ہوئے۔

- ★ ۱۹۳۹-۳۸ء میں انڈین معتمدینک سوسائٹی کے صدر رہے۔
- ★ ۱۹۵۲ء میں پاکستان ایسوسی ایشن فار ری ایڈو اٹس منٹ آف سائنسز کے صدر مقرر ہوئے۔

- ★ ۱۹۵۶-۵۷ء میں برٹش کامن ویلتھ یونیورسٹیز ایسوسی ایشن کے انتظامی بورڈ کے صدر رہے۔

• ڈاکٹر صاحب نے ۱۹۳۶ء سے اب تک مختلف بیرونی ممالک میں تہذیبی اور سائنسی وفد کے ساتھ حکومت کی نمائندگی کی ہے۔

ڈاکٹر صاحب ۱۹۵۳ء سے ۱۹۶۰ء تک پاکستان کونسل آف سائنٹی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کی مجلس منتظرہ کے رکن رہے۔

(باقی صفحہ ۲ پر)

ڈاکٹر محمد رضی الدین صدیقی ۷ مارچ ۱۹۰۵ء کو حیدرآباد دکن میں پیدا ہوئے۔ ۱۹۲۵ء تک حیدرآباد دکن میں رہے۔ ۱۹۲۰ء میں آپ نے 'منشی' کا امتحان پاس کیا۔ ۱۹۲۱ء میں عربی کے امتحان مولوی میں کامیابی حاصل کی۔ ۱۹۲۵ء میں عثمانیہ یونیورسٹی سے بی۔ اے پاس کیا۔ آپ اپنے غیر معمولی حافظے اور ذہانت کی بنا پر ابتدائے تعلیم سے ہر مقام میں اڈل آتے رہے۔ بی۔ اے کرنے کے بعد آپ انگلستان چلے گئے، وہاں آپ نے کیمبرج یونیورسٹی سے معتمدینک ٹری پاس (MATH-EMATICAL TRIPD) اور ایم۔ اے کی ڈگریاں حاصل کیں۔ ۱۹۳۱ء میں جرمنی کی لپ زگ یونیورسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کیا۔

۱۹۳۱ء میں آپ اپنی مادر مدرس گاہ عثمانیہ یونیورسٹی میں ریاضی پروفیسر مقرر ہو گئے۔ ۱۹۳۳ء میں آپ کے کاموں اور سائنس کی دنیا آپ کی شہرت کو دیکھتے ہوئے عثمانیہ یونیورسٹی کا ڈاکٹر آف ریسرچ بنادیا۔ ۱۹۳۸ء میں آپ اسی یونیورسٹی کے وائس چانسلر ہو گئے اور ۱۹۴۹ء تک عہدے پر فائز رہے۔ اس کے بعد آپ پاکستان آ گئے اور ۱۹۵۰ء سے ۱۹۶۹ء تک پشاور یونیورسٹی میں پروفیسر، ڈاکٹر آف ریسرچ اور وائس لٹری حیثیت سے خدمات انجام دیں۔

۵۸-۱۹۵۹ء میں پاکستان اٹاک انرجی کمیشن کے ممبر کی حیثیت فائز سائنسی کام میں مصروف رہے۔

مئی ۱۹۵۹ء سے آپ سندھ یونیورسٹی کے وائس چانسلر ہیں اور تعلیم کے ساتھ ساتھ سائنس کی گراں قدر خدمات بھی انجام دے رہے ہیں۔

• ڈاکٹر رضی الدین صاحب صدیقی کو صدر پاکستان نے ۱۹۶۰ء میں

امراض چشم پر فارسی زبان میں پہلی کتاب

نورالعیون



مصنف: ابی روح محمد بن منصور ابی عبداللہ بن منصور الجرجانی
المعروف بزریر دست۔

حجم و قطر: ۷/۳ + ۳/۳ - اوراق ۲۶۰ - سطور ۱۵ - خوشخط نستعلیق
سنن تالیف: ۳۸۰ھ - ۶۱۰ھ

سنن کتابت: ۹۸۰ھ

عہد: ابوالفتح ملک شاہ بن محمد بن داؤد سلجوقی

(۳۶۵ھ - ۶۱۰ھ - ۳۸۵ھ - ۶۱۰ھ)

موجود: اورینٹل پبلک لائبریری - بانگی پور - بودلین لائبریری۔

علیہ السلام الخ۔

کتاب کے مقدمہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ مصنف نے اپنے سرپرست
مرتبی اعلیٰ ابوالفتح ملک شاہ بن محمد بن داؤد سلجوقی (عہد حکومت ۳۶۵ھ - ۳۸۵ھ - ۶۱۰ھ) کی خواہش پر تالیف کی۔ وہ اکثر اپنے پیش رو اطباء شافعیہ
بن احنق، ابن ماسویہ اور زکریا رازی کا تذکرہ کرتے ہوئے لکھتا ہے کہ چون کہ فارسی
اس کے عہد کی مروجہ زبان ہے اور موجودہ حکمران ادراقلے ولی نعمت کی رضا
زبان بھی فارسی ہے، اس لیے یہ کتاب فارسی میں سوالات و جوابات کی شکل میں
لکھی تاکہ ہر شخص بہ آسانی یاد رکھ سکے۔

ترتیب کتاب

کتاب دس مقالات پر مشتمل ہے، جس میں سے ہر مقالہ متعلق
سوالات و جوابات پر مشتمل ہے:

مقالہ اول - در علم تشریح و ترکیب و حدود ہیئت و مزاج خاص الخ
عام چشم و طبقات و رطوبات عضو الخ

ترجمہ: پہلا مقالہ آنکھ کی تشریح، اس کی ساخت و ترکیب اس

امراض چشم پر طب کے یونانی دور کی کوئی ایسی قابل ذکر مستقل کتاب
 دستیاب نہیں ہوئی، جس سے عہد اسلامی میں عربوں نے استفادہ کیا ہو۔ طب
 کے اسلامی دور میں حنین بن احنق (۱۹۳ھ - ۲۶۴ھ - ۶۸۷ھ) نے
 عربی زبان میں پہلی کتاب "العشر مقالات فی العین" لکھی، جسے
 میکس ستراف نے ۱۹۲۸ء میں قاہرہ میں ادارت کی اور اصل عربی متن انگریزی
 ترجمہ کے ساتھ شائع کیا۔ بعد کے آنے والے طبائے اسی کتاب کو ماخذ قرار دیا، اس
 پر مزید تحقیقات کی اور اضافے کیے، بالخصوص الترازی نے "الحاوی"
 میں، ربن طبری نے "فردوس الحکمة" میں، علی بن عیسیٰ
 الکحل نے "تذکرۃ الکحالین" میں حنین بن احنق کی اس کتاب
 سے استفادہ کیا ہے۔ مؤخر الذکر کتاب صرف عہد اسلامی کے طبیب مدارس کے
 نصاب تعلیم کا ایک جزو تھی، بلکہ قرون وسطیٰ میں یورپ کی طبی درس گاہوں میں
 ایک مستند کتاب کی حیثیت سے پڑھائی جاتی تھی۔ پیش نظر کتاب "نورالعیون"
 فارسی زبان میں امراض چشم کی پہلی کتاب ہے جس میں سوال و جواب کی شکل
 میں آنکھوں کی بیماریوں اور ان کے علاج کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

ابتداء کتاب: بدانکہ اول علم بزبان یونانی و سریانی بود تا وقت پیغامبر

حرد و شکل و نسبت مزاج خاص و عام، آنکھ کے طبقات و در طبقات کے بیان میں ہے۔
اس میں ایک سو پچاس سوالات اور ان کے جوابات ہیں۔ ورق ۴۴ الف تا ورق ۴۱ ب۔

مقالہ دوم۔ در بیماریا و عارضہائی کہ بنقینہ در چشم و بکس در توآن یافت و علامت ہر یکے چگونہ باشد و سبب آن بیماری از چہ باشد و نام ہر یکے چہ خوانند و این سہل است در یافتن و شناختن این۔

ترجمہ: دوسرا مقالہ۔ آنکھوں کی ان بیماریوں اور شکایتوں میں جو آنکھ سے دیکھی اور حواس کے ذریعہ محسوس کی جاسکتی ہیں، ہر ایک کی علامت کیا ہوگی؟ اس بیماری کا سبب کیا ہوگا اور ہر ایک کا نام کیا ہے۔ اس طرح ہر ایک کا پہچاننا اور تشخیص کرنا آسان ہے۔

اس میں دوسرے سوال و جواب ہیں۔ ورق ۴۱ ب تا ۴۰ ب۔

مقالہ سوم۔ در بیماریا کہ بچشم نتوان دید و بکس نتوان یافت الابلعلی نام و تیزی درست و زکائی تیز۔

تیسرا مقالہ۔ ان بیماریوں میں جو نہ تو آنکھوں سے نظر آسکتی ہیں اور نہ حس کے ذریعہ معلوم ہو سکتی ہیں، بلکہ ان کی تشخیص صرف ذہن رسا اور اعلیٰ درجہ کے فہم و ذکا کے ذریعہ ہو سکتی ہے۔

اس میں دوسرا پانچ سوالات و جوابات ہیں۔ ورق ۴۰ ب تا ۳۹ الف۔

مقالہ چہارم۔ در علاج بیماریا ہائی کہ آن را علاج توان کرد و علاج پذیر و آن علت بانی توان دید و بقل توان شناخت و ہر نوعی را از ان بیماریا عارضہا چہ گونہ علاج کنند تا موافق آید و از وی زود دفع پدید آید۔ الخ

ترجمہ: چوتھا مقالہ۔ ان بیماریوں کے علاج میں جن کا علاج کیا جاسکتا ہے اور جو علاج پذیر ہیں۔ یہ وہ بیماریاں ہیں جو آنکھوں سے دیکھی جاسکتی ہیں اور عقل سے پہچانی جاسکتی ہیں۔ ان میں سے ہر بیماری اور شکایت کا مجداً مجداً علاج کیا ہوگا، تاکہ علاج باب ہوا اور اس سے بہت جلد نفع حاصل ہو۔

اس میں ایک سو ستر سوالات و جوابات ہیں۔ ورق ۳۹ الف تا ۳۸ الف۔
مقالہ پنجم۔ در بیماریا ہائی کہ در چشم افتد کہ آن را علاج نباشد و علاج در درجہ برش نرزد۔

ترجمہ: پانچواں مقالہ۔ آنکھوں کی ان بیماریوں میں جن کا نہ تو علاج ہو سکتا اور نہ وہ علاج قبول کر سکتی ہیں۔ انجام کار زخم چڑھتا ہے۔

اس میں بیس سوال و جواب ہیں۔ ورق ۳۸ الف تا ۳۷ الف۔
مقالہ ششم۔ در آن کہ چہ باید کرد تا مضرت بازدارد و منفعت برپا سازد۔ الخ

ترجمہ: چھٹا مقالہ۔ ان تدابیر کے بیان میں جو عیسیر العلاج بیماریوں سے آنکھوں کو نقصان پہنچانے سے باز رکھتے اور بیمار کو نفع پہنچاتے ہیں۔

اس میں ایک سو انیس سوالات و جوابات ہیں۔ ورق ۳۷ الف تا ۳۶ الف۔
ترجمہ: ہفتم مقالہ۔ در صفت و دستکار بیماریا کہ در چشم باید کرد کہ ہر یک چگونہ باشد۔ الخ

ساتواں مقالہ۔ آنکھ کی دست کاریوں (عملیات چشم) کی نوعیت اور طریقہ کار میں ہے۔

اس میں بیس سوال و جواب ہیں۔ ورق ۳۶ الف تا ۳۵ الف۔
مقالہ ششم۔ در آن کہ علاج نتوان کرد و بازدارد نہ بدستکاری و ذراتان گویند کہ علاج کنیم و در درجہ گویند۔ الخ

ترجمہ: آٹھواں مقالہ۔ ان بیماریوں کے بیان میں جن کا نہ تو دوا کے ذریعہ علاج ہو سکتا ہے اور نہ دستکاری سے ان کا ازالہ کیا جاسکتا ہے، لیکن جو شبہہ باز یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ہم ان کا علاج کرتے ہیں وہ سراسر جھوٹ ہے۔

اس میں بارہ سوال و جواب ہیں۔ ورق ۳۵ الف تا ۳۴ الف۔
مقالہ نہم۔ در دوا ہائی مفرد کہ در علاج چشم بکار آید۔ الخ

ترجمہ: نواں مقالہ۔ ان مفرد دواؤں میں جو آنکھوں کے علاج میں مستعمل ہیں۔
اس میں اکیس سوال و جواب ہیں۔ ورق ۳۴ ب تا ۳۳ ب۔
مقالہ دہم۔ در دوا ہائی مرکب کہ در علاج بیماریا ہائی چشم بکار نرزد۔ الخ

ترجمہ: دسواں مقالہ۔ ان مرکب ادویہ کے بارے میں جو آنکھ کی بیماریوں کے علاج میں استعمال کی جاتی ہیں۔
اس میں اکیس سوال و جواب ہیں۔ ورق ۳۳ ب تا ۳۲ ب۔
پیش نظر خطوط کے اوراق اکثر مقامات سے لایید ہیں۔ شروع کے چند اوراق آب رسیدہ ہیں۔ اس کا ایک نسخہ بودلین لائبریری میں موجود ہے (ملاحظہ ہوا تھی کیٹلاگ نمبر ۱۵۷۰)۔ کتب خانہ سالار جنگ میوزیم میں اس کا ایک نایاب نسخہ موجود تھا، جو بد قسمتی سے پچھلے دو تین سال پیشتر سرقہ ہو گیا۔

شہیدانِ طب

انسانی خرگوش

جوہنی نوع انسان کی بہبودی کے لیے اپنی جان کو خطرہ میں ڈال دیتے ہیں

حال ہی میں انگلستان کے ایک مضافاتی شفاخانہ کی خاموش نغاسیں چارلس ہارڈی نامی ایک شخص کو طیرانہ کی ایک مہلک ترین قسم کی سرایت پہنچائی گئی۔ یہ سرایت جھگ کے معمولی طیرانہ کی علامت کے مقابل میں کئی سرگنا زیادہ سخت اور شدید تھی۔ یہ ہارڈی دوسرے بہت سے رضاکارانہ طور پر خود قحط شوق بن جاتے ہیں۔

ایپسم کی "نوٹ کلینک" میں ہارڈی کو ایک دوائے میں سے اندر داخل کیا گیا، جس پر چلی حروف میں خطروں کا لفظ لکھا ہوا تھا اور نیچے ایک بڑے پتھر کی تصویر بنی ہوئی تھی۔ یہ پتھر ایک انسانی کھوپڑی پر بھینسا تھا ہوا اتر رہا تھا۔ اس گرم اور مرطوب کمرے کے اندر کئی پیچھے دھکے ہوئے تھے، جن کے اندر سینکڑوں پتھر بھینسا رہے تھے، جنہیں ہم گھنٹوں سے بے غذا بھوکا رکھا گیا تھا۔ ہارڈی کا کوٹ

اُتار کر قیص کی آستین اوپر چھاکر اس کے ہاتھ کو ایک پیچھے کے اندر رکھ دیا گیا۔

بیس منٹ کے اندر بھوکے پتھروں نے ہارڈی کا خون خوب ہی بھر کر دیا۔ پھر اس کا دوسرا ہاتھ ایک دوسرے پیچھے کے اندر رکھا گیا اور اس کے بعد اسے ایک بستر پر بٹا دیا گیا۔ جہاں اس کی نگہی رافوں پر کئی سو دوسرے پتھروں سے کٹوا گیا۔ دودن کے بعد پتھروں کو کٹوانے کا یہی عمل دہرایا گیا۔ اس وقت تک ہارڈی کو پتھر ۷۰۰ جگہ کاٹ چکے تھے اور اس کے بازو، ہاتھوں اور رافوں وغیرہ پر بڑے بڑے چٹے سوخ کر شرح ہو گئے تھے اور ان میں سخت ناقابلِ برواشت سوزش پیدا ہوئی تھی۔ اس ضمن میں اہم چیز یہ حقیقت ہے کہ ہارڈی کو جس



قسم کی طیرانہ سرایت پہنچائی گئی تھی وہ "فاسی پارم" نوع کی تھی، جس کا صرف ایک ہر کاٹنا خطرناک ہوتا ہے اور اگر اس کا فوری مناسب علاج نہ کیا جائے تو یہ جو مملکت ہر ہارڈی کی جان معمول سے سات سو گنا زیادہ خطرے میں ڈال گئی تھی اور یہ خطرہ اس نے ر طور پر قبول لیا تھا۔

اس خطرناک تجربے سے ہارڈی موت کے قریب پہنچ چکا تھا۔ ڈاکٹروں اور طیرانہ (شارک، گراہم اور شوٹ وغیرہ) نے اس تحقیق کا آغاز بیس سال پہلے کیا تھا۔ یہ آخری کڑی تھی۔ اس آخری دلیل نے تجربے کے نتائج کا حال دنیا کو بہت کم معلوم اس تجربے سے یہ ثابت ہو گیا کہ طیرانہ انسانی جگر کے اندر ایک زیادہ حضانت طے کرنا۔ برآں اس تجربے کی مدد سے طیرانہ کے لیے شافی دوا کی تلاش و تحقیق میں بھی رہنمائی ہوئی۔ طیرانہ ایک ایسا مرض ہے، جس میں ہر سال دنیا کی آبادی کا آٹھواں حصہ تیر افراد مبتلا ہو سکتے ہیں اور کم از کم تیس لاکھ مر جاتے ہیں۔

تاریخ طب ہارڈی جیسے سینکڑوں فن کی حیرت انگیز سرگزشت سے بھری بہت سے آدمی اپنے جسم سرطان جیسے ہر مرض کی تحقیقات کے لیے پیش کرنے کے لیے درجست آباد ہیں۔ کیریا کے محکمہ صحت ما سیکرٹری (ڈاکٹر ڈوگنی) نے یہ ثابت کر کے کہ سرطان ایک شخص دوسرے میں منتقل ہے، ایک تازہ شہرہ عورت کی سرطان سے نکالا ہوا مادہ اپنے جسم کے اندر تطہیم کے داخل کرایا۔

یہی ہی کے خلاف جنگ ازالہ درد و دالم کے لیے بھی ہے۔ چنانچہ دلد کی بہ نوعیت دریافت کرنے کے لیے بھی تحقیقات جاری ہے۔ اس ضمن میں سینٹ ایو ہسپتال اسکاٹ لینڈ کے ڈاکٹر ڈوگنی نے اپنے جسم کو شاذ و نادر بنا کر ہونے حقائق کے علاوہ یہ معلوم کرنے کی توقع رکھتے ہیں کہ ایک سالم عضو کے کٹ جانے پیدا ہو سکتا ہے اس کے مقابل میں ایک پھر شاذ و نادر کیوں زیادہ دردناک ہوتا اس کی تحقیق کے لیے جو تجربات ان کے جسم پر کیے جاتے ہیں، ان میں جلد کی تیر آسانی جاتی ہیں اور شریانوں اور عضلات کے اندر ہاتھ پاؤں میں سوزنا داخل

جامعہ طبیبہ شرقیہ

(طیبہ کالج) کراچی

یکم اگست ۱۹۶۲ء سے نئے داخلے

طب کی روز افزوں ضرورت اور اہمیت کے پیش نظر جامعہ طبیبہ کی مجلس منتظمہ کے فیصلے کے مطابق اس سال طلبہ تعداد پچاس سے بڑھا کر ساٹھ کر دی گئی ہے اگر ۲۵ لڑکیوں کی درخواستیں آگئیں تو اس سال لڑکیوں کا داخلہ بھی ہو سکے گا۔ تعلیم یافتہ نوجوان جو ملک و قوم کی خدمت کا صحیح جذبہ رکھتے ہوں اور طب کی افادیت کو سمجھتے ہوئے اس کے بلند مقام پر قرار رکھنے کے خواہش مند ہوں، داخلے کے لیے درخواستیں بھیج سکتے ہیں۔ اس سال تعلیم کی کوئی فیس نہیں لی جائے گی۔ فیس ہائے داخلہ، لائبریری اور امتحان: دہرڈنگ ہاؤس قابل وصول ہوگی۔

تعلیمی قابلیت

- ۱۔ امیدوار کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی کا کم سے کم میٹرک یا اس کے مساوی امتحان پاس ہو۔ زیادہ تعلیم اور ان امیدواروں کو ترجیح دی جائے گی جو عربی، فرانچوزی اور سائنس کے امتحان پاس ہوں۔
- ۲۔ مولوی عالم، مولوی فاضل یا اس کے مساوی عربی کی سند رکھتا ہو۔
- ۳۔ منشی عالم یا منشی فاضل یا اس کے مساوی فارسی کی سند رکھتا ہو۔

مطبوعہ لائحہ عمل (پراسپیکٹس) اور داخلے کا فارم رجسٹرار سے طلب کیا جاسکتا ہے۔ فارم داخلہ مکمل کر کے مع (سرٹیفیکٹ) اور فوٹو وغیرہ ۳۱ جولائی تک دفتر پرنسپل بھیج دینا ضروری ہے۔ امیدواروں کو اس تاریخ پر جس کی اطلاع دفتر پرنسپل جامعہ طبیبہ شرقیہ میں انٹرویو کمیٹی کے سامنے حاضر ہونا ضروری ہوگا۔ اور کمیٹی مذکور کے قطعی فیصلے کے بعد داخلہ ہوئے۔

پرنسپل جامعہ طبیبہ شرقیہ

۱۵۹/کیو ۳۔ پی۔ ای۔ سی۔ ایچ۔ سوسائٹی کراچی ۲۹ ٹیلیفون ۲

حفظِ صحت

خوراک اور ورزش

طور پر وہ شام تک اس قدر تھک گئی کہ جب اس نے شام کا کھانا کھایا تو وہ چل پھر نہ سکی بلکہ اس نے صرف آرام کیا۔ اس تجربے اُلٹا اثر ہوا اور اس کا وزن کسی قدر اوپر بڑھ گیا۔

منصور علی خاں

اس کے بعد معالج نے اُلٹا عمل کیا اور اس کے رات کے کھانے میں

کیلوریوں کی تعداد صرف ۱۰۰۰ کم

حدود کر دی۔ اس نوجوان عورت

میں کسی وجہ سے خون کی کمی بھی تھی۔

اس کے لیے دن بھر میں تین معتدل

خوراکوں کا جو پلان بنایا گیا تو اس میں

پروٹین اور فولاد کی اچھی خاصی مقدار

شامل کی گئی۔ اس نئے تجربہ کے نتیجہ

میں اس خاتون کا ہر ہفتہ دو پونڈ وزن

کم ہو گیا، حالانکہ اس خوراک میں

اسے کیلوریوں کی زیادہ مقدار حاصل

ہو رہی تھی۔

بات دراصل یہ کہ جب ہم

جسم انسانی کے لیے کیلوریاں ہٹا کرنے

پر زور دیتے ہیں تو یہ بھول جاتے ہیں کہ

وزن کم کرنے کا یقین اس بات سے کیا

جاتا ہے کہ جسم کے اندر ایندھن یا خوراک

کی ضرورت کس قدر ہے اور اس کا ذخیرہ کتنا ہے۔ اگر جسم میں کیلوریوں کی تعداد کم

کر دی جاتی ہے تو اس سے کوئی خاص تجربہ برآمد نہیں ہوتا۔

ایک بزنس میں کو، جس کے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا تھا، یہ عیسوس ہوا کہ

شاید اس کی وجہ یہ بھی کہ وہ ناشتہ یاد کرنے کے پہلے کھانے پر بہت کم توجہ دیتا تھا اور

رات کے کھانے پر بہت زیادہ توجہ دیتا تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو رہایت کی کہ وہ

ڈز تیار کرنے پر اتنا زیادہ وقت اور کوشش صرف کرنے کی بجائے ناشتہ کو گھر گھر کے

لیے زیادہ اہم قرار دے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے کا نتیجہ نہایت کامیاب اور خوش گوار

نکلا اور خاندان کے سارے افراد کا وزن ایک خاص نیچے سطح پر آ کر مستحکم ہو گیا۔

پہلے پہل تو اسے دوپہر کے کھانے کے لیے اس سے بھی زیادہ بھوک

سے جسم کو توانا اور سڈول رکھیے



ہم میں سے اکثر کی یہی خواہش

تی ہے کہ ہمارے اندر توانائی تو زیادہ

ہے مگر جسم کا وزن زیادہ نہ ہو۔ یہ مسئلہ

بازن کی بجائے صرف غذا سے حل

جا سکتا ہے، آپ بھی اس کا تجربہ

با۔ طریقہ یہ ہے کہ آپ بے شک

خوراک سے زیادہ کیلوریاں یا

رے حاصل کریں، مگر وہ دن کے

دو حصے میں ہونی چاہئیں۔

کبھی کبھی یہ دیکھنے میں آتا ہے

کہ لوگوں کا وزن زیادہ ہے، وہ

نے اسے کم خوراک استعمال کرتے

ہے مگر اپنا وزن اور مٹاپا کم کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ دوسری طرف

ماہرین کے انفرادی دن بھر میں یا معتدل غذا کھاتے ہیں، مگر ان کے

نئے ٹیبلے کا کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ آخر اس کی وجہ کیا ہے؟

ایک معالج نے خوراک کا ایک بڑا دل چسپ پلان پیش کیا ہے،

سے ایک جوان عورت کا، جو ایک بچہ کی ماں بھی تھی، وزن کم کرنے

انی مدد ملی۔ پہلے اس نے اس عورت کے لیے دن بھر کے واسطے ایک

یاں مقرر کیں، جو سب کی سب شام کے کھانے کے لیے محفوظ رکھی گئیں

نہیں اس خاتون نے اپنا گزراہ زیادہ تر کافی پی کر کیا۔ اس کے نتیجہ کے

بات ضرور ہے اور وہ یہ کہ خالی پیٹ سے رہنے اور ورزش نہ کرنے سے جسم کے اندر حرارت یا کیلوریوں کی ضرورت یقیناً کم ہو جاتی ہے، ورزش کے فائدے بہت بڑے ہیں جب آپ جسمانی ورزش کریں گے تو اس سے حرارتوں کے بل جانے سے آپ وزن بھی کم ہو گا اور ساتھ ہی حرارتوں کی ضرورت بھی برقرار رہے گی۔

اگر آپ کے جسم کا کوئی خاص حصہ بے ڈول ہے، بے ٹھکم اور ڈھیلا ڈھالہ تو آپ اسی حصہ کو اپنی ورزش کا خاص نشانہ بنائیے۔ ورزش کرنے سے آپ وہ چاق و بخت بلا تو آنا اور سٹول بھی معلوم ہوں گے۔ ورزش کرنے کے لیے اگر رقاصوں کے گروپ میں بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ یا پھر گھومے، جگر لگایے، نیپا بڑا کی کاغذ اختیار کیجیے۔ غرض جو بھی ورزش آپ کو بہترین معلوم ہو، وہ کیجیے ضرور۔ کسی بھی پسندیدہ ورزش کے ذریعہ آپ گرمیوں کے موسم میں اپنی نازک بشاشت برقرار رکھ سکتے ہیں۔



صحت و توانائی کی بنیاد دراصل اسی عمر میں پڑتی ہے

نوتنہال

کے استعمال سے اپنے بچوں کو بیشک
کے لئے صحت مند مضبوط اور توانا رکھے
ہر موسم میں یکساں طور پر مفید ہے۔



عموس ہوئی، جتنی اس وقت عموس ہوتی تھی، جب وہ ہلکا ناشتہ کیا کرتا تھا، اس نے اپنی بھوک سے مغلوب ہو کر کھانے کی مقدار پر زیادہ توجہ دینے کی بجائے لچ کے میار اور اس کی غذائی نوعیت پر زیادہ زور دیا۔ چنانچہ بہتر قسم کا لچ کرنے سے اسے اپنے اندر پہلے سے کہیں زیادہ توانائی عموس ہوئی۔

مقصود یہ ہے کہ اگر آپ زیادہ توانائی اور کم وزن چاہتے ہیں تو دن کے زیادہ تر گرم حصہ میں زیادہ اور بہتر غذا استعمال کیجیے۔ اس فارمولے پر عمل کرنے سے آپ حیرت انگیز طریقہ پر اپنے وزن میں کمی اور توانائی میں اضافہ عموس کریں گے۔ اپنی سرگرمیوں میں ورزش کو بھی شامل کیجیے، کیوں کہ جب تک آپ باقاعدہ ورزش نہیں کریں گے، اس امکان موجود رہے گا کہ آپ کی خوراک کی زائد مقدار جسم کے ان حصوں میں جمع ہو کر آپ کو مٹا کر دے، جو زائد اجزاء کے لیے قدرتی طور پر بہت زیادہ موزوں ہیں۔

شاید آپ یہ سوال کریں کہ کیا ورزش سے جسم کا رقبہ بڑھتا ہے؟ جواب یہ ہے کہ آپ ورزش کے ذریعہ یقیناً اپنے جسم کا رقبہ انگوں کے حساب سے کم کر سکتے ہیں۔ ورزش سے دوران خون کو تحریک ملتی ہے اور غموں کی حالت ادا افعال بہتر ہوتے ہیں۔ نیز اس سے جسم کا ڈھیلپان دور ہو جاتا ہے۔ جسم کی بہتر تشکیل میں ہلکی پھلکی ورزشوں سے زیادہ کوئی چیز مدد نہیں دے سکتی۔

بہت سے لوگ یہ سوال کرتے ہیں کہ اچھا اگر ہم ورزش کریں تو اس کی اثرات کہاں سے کریں۔ اس کا جواب یہ ہے کہ آپ ٹھیک جسم کے درمیان سے ورزش شروع کریں، کیوں کہ معدہ اور اعصاب کو ورزش کے سلسلے میں سب سے زیادہ نظر انداز کیا جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ معدہ کا بڑا ہونا ہمیشہ ہی چربی جمع ہو جانے کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ پیٹ اعصاب کے ڈھیللا ہونے کی وجہ سے بڑھ گیا ہو جسے شک ظاہری شکل بھی ایک بڑا ہم محسوس ہے۔ آپ کو پیٹ کی ظاہری شکل سٹول اور نیچے کی طرف بھکی ہوئی رکھنی چاہیے اور یہ ورزش کے ذریعہ ہی ممکن ہے۔

ایک عام شکایت یہ ہے کہ ورزش کرنے سے بھوک زیادہ لگتی ہے، مگر کیا یہ اصلیت ہے؟ بہتر بھوک لگنے کو زیادہ بھوک لگنا نہیں سمجھنا چاہیے۔ واقعہ یہ ہے کہ ورزش سے آپ کو کھانے کا انتہائی لطف حاصل ہوتا ہے۔

تجربے سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ بسیار غری کے مادی ہیں، وہ اگر خالی پیٹ سے رہتے ہیں تو اس سے ان کی بھوک میں کوئی کمی واقع نہیں ہوتی مگر ایک

حامد اللہ، افسر

میں آتا ہے۔

پسینہ

پسینہ ہر انسان کے لیے نہایت ضروری چیز ہے۔ اس کے بغیر صحت ٹھیک رہ سکتی۔ اگر ہمیں پسینہ آنا بند ہو جائے تو ہمارے جسم کے اندر حرارت پیدا ہوتی ہے، وہ ہمیں پھونک کر رکھ دے گی اور ہم زندہ نہیں رہ سکیں گے۔ اس کے باوجود لوگوں کو اکثر یہ کہتے سنا ہے کہ ”مجھے کبھی پسینہ نہیں آتا“ اس کا جواب صرف یہ ہے کہ یہ ایک لغو اور بے بات ہے۔ انھیں بھی پسینہ آتا ہے۔ ان کا مطلب ہے کہ انھیں پسینہ نہیں آتا، شاید یہ ہوتا ہے کہ انھیں اس طرح پسینہ نہیں آتا کہ اسے نظر آ سکے۔ واقعہ یہ ہے کہ ہمارے جسم کے پسینہ کا زیادہ حصہ غیر مرئی کی صورت میں جلد سے نکل کر غائب ہو جاتا ہے۔ معمولی طور پر ہر انسان کے ہر چوبیس گھنٹے کے اندر آدھ سیر سے زیادہ پسینہ نکلتا ہے۔

پسینہ صرف اس وقت نکلتا ہے، جب ہمارے جسم میں زیادہ گرمی پیدا ہے۔ جب جسم کی حرارت نارمل یعنی ۳۷.۵ (۹۸.۵) سے زیادہ ہے اور جتنا زیادہ ہمارے جسم کی حرارت میں اضافہ ہوتا ہے، اتنا وہ ہمارے جسم کی ضرورت سے زائد مقدار کو خارج کرنے کی ن کرتا ہے۔ پسینہ آنے کا یہی سبب ہے، لیکن جب غیر ضروری ہے، بھیجا چھڑانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے تو اس وقت یہ پیش آتی ہے کہ جلد میں چھوٹے چھوٹے پسینے کے غدود اپنے نالے کے ذریعہ جلد کی طرف کچھ نکلیں، سلفورس اور روغن داریتال پسینہ کہتے ہیں، پہلے ہیں۔ یہ رطوبت بخار بن کر نکلتی ہے اور حرارت کھینچ کر نکال دیتی ہے اور جسم کو ٹھنڈا کر دیتی ہے۔

بعض لوگوں کی ہتھیلیوں میں اور پیروں کے تلووں میں ان غدودوں کی بہت زیادہ ہوتی ہے اور وہ اپنے فرائض کی ادائیگی میں حد سے گزر جاتے ہیں لوگوں کو بہت پسینہ آتا ہے۔

جسم پر بنو دار ہونے والے پسینہ کے اور بھی اسباب ہو سکتے ہیں، مثلاً بخ، خوف، فکر و تشویش، گھبراہٹ یا اشتعال سے بھی پسینہ آنے لگتا ہے۔ کچھ پسینہ کو رکھنے کے لیے سوائے اس کے اور کوئی طریقہ نہیں ہو کہ اضطراب یا اشتعال وغیرہ پیدا ہونے دو۔ اس قسم کا پسینہ عموماً نعل میں یا ہتھیلیوں

الرجی یا حساسیت بھی کبھی بہت زیادہ مقدار میں پسینہ آنے کا سبب بن جاتی ہے۔ گو یہ صورت بہت کم پیش آتی ہے جو راک کی بعض چیزیں بھی بعض اوقات پسینہ لاتی ہیں، مثلاً تیز قسم کے پھل اور جڑیاں دھڑ، یا بہت زیادہ مٹی پڑی ہوئی ترکاریاں یا سالن۔ زیادہ شراب کے استعمال سے بھی پسینہ آنے لگتا ہے۔ زیادہ مقدار میں پسینہ کا آنا واقعی پریشان کن اور تکلیف دہ ہوتا ہے اور اس سے بعض اوقات بڑی الجھن اور سرکشی پیدا ہو جاتی ہے۔ گرمی میں بار بار سارے منہ اور ہتھیلیوں کو پونچھتے رہنا کچھ کم پریشانی کا باعث نہیں ہوتا۔ پسینہ میں ڈبلے ہوئے اور دکتے ہوئے چہرے اور بھیگے ہوئے ہاتھ لیے ہوئے کسی سے ملاقات کرنا خاص طور پر پہلی ملاقات بہت خفت اور شرمساری کا باعث ہوتا ہے اور عورتوں کے لیے تو واقعی مصیبت بن جاتا ہے۔ کسی کو افراط کے۔ اتھ پسینہ آنا اس وقت بڑا ناگوار بلکہ نفرت انگیز معلوم کرنے لگتا ہے، جب پسینہ سے بدبو آ رہی ہو۔ اصل میں



پیروں میں جب زیادہ پسینہ آئے تو ان کو دن میں دو تین مرتبہ روغن نعنع بخش ہوتا ہے۔ جرابوں کو بار بار بدلتے رہنا چاہیے۔

ایک بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ جب گرمی کے موسم میں یا ورزش کے بعد پسینہ زیادہ آئے تو پٹھوں میں اینٹھن پیدا ہو جانے کا ڈر ہوتا ہے جو کافی تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ اینٹھن پیدا ہونے کا سبب یہ ہوتا ہے کہ تھماؤ سے پسینہ کے ساتھ کافی مقدار میں نمک خارج ہو جاتا ہے۔ اس نمک کی کمی کو کر دینا چاہیے۔ اگر تم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پی لو تو اینٹھن کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

بدلو اس وقت آنے لگتی ہے، جب پسینہ کو روکنا نہ جائے اور اکٹھا ہونے دیا جائے، یا خشک ہونے دیا جائے۔

بدن کو پورے طور پر صاف رکھنے کے علاوہ اس کا علاج یہ بھی ہو کہ آدھ میر گرم پانی میں دو چمچے نمک ڈال کر جن اعضا پر پسینہ آ رہا ہو، دن میں دو تین مرتبہ ان کو اس نمک کے پانی سے دھو ڈالو۔ بعض لوگ کسی اچھے دافع عفونت صابن سے بھی ان اعضا کو دھو ڈالتے ہیں، جن پر پسینہ آ رہا ہو۔ اس طرح کہ صابن کے جھاگوں کو اعضا پر تھوڑی دیر تک قائم رہنے دیتے ہیں۔ اس کے بعد پوڈر لگا لیتے ہیں۔ ہاں مقصد کے لیے زنگ آکسائیڈ اور ٹلکم پوڈر کو ملا کر لگا کر زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

ہمد رد مرہم

ہمد رد خانہ کا ایک ایسا مشہور مرہم جو برسرِ سوسے استعمال کیا جا رہا ہو۔ علاج کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہیئت کرتے ہیں اور نادک موقعوں کے لیے ہمیشہ اسے اپنے پاس رکھتے ہیں۔

اس مرہم کے ڈوبے خاتے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ لگایا جاتا رہے وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا دوسرے مرہموں میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمد رد مرہم چربی اور تیلوں سے پاک ہے۔ اس کے اج اثر کرینولے اور لطیف و پاک ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے۔ اس کا سب سے پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ بیمار عضو میں جراثیم ہوتی ہے وہاں سکون پیدا کرتا ہے۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن اور چھین وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمد رد مرہم اہل مرض کو درد کرنے کا کام شروع کر دیتا ہے اور جہاں جیسا موقع ہوتا ہے ویسا ہی کام یہ مرہم انجام دیتا ہے۔ زخموں کو بھرتا ہے، چوٹ کے نیلے پن کو درد کرتا ہے، جلی ہوئی جگہ کو صاف کرتا ہے۔ تپاؤ وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک رکھتا ہے اور اس قسم کے زخموں کو کچے پکانے محفوظ رکھتا ہے۔ غرض ہمد رد مرہم کے بے شمار فائدے ہیں۔ نیچے چند امراض میں ہمد رد مرہم کا استعمال الگ الگ لکھا ہوا ہے۔

حادثوں میں ہمد رد مرہم کا استعمال

چوٹ: اگر کسی کے چوٹ لگ گئی ہو تو اس کو چاہیے کہ فوراً تھوڑا سا ہمد رد مرہم چوٹ کی جگہ اٹھلے سے ملنا شروع کرے معمولی چوٹ میں بس اتنا ہی کرنا کافی ہوتا ہے۔ اگر چوٹ زیادہ ہو تو ہمد رد مرہم اپنی کس دینی چاہیے۔ ہمد رد مرہم بعد ہمد مرہم لگا کر چٹی بانہ دینی چاہیے۔

اگ سے جلنا: جو جگہ آگ سے جل گئی ہو اس پر فوراً ہمد رد مرہم لگا دیا جائے۔ اگر جلی ہوئی جگہ زیادہ ہو تو ذرا سے مرہم کو ٹانگ پر نرم کر لیں۔ پھر اٹھل یا پھر پری سے یہ مرہم لگائیں۔ مار بار لگا کر کچا کو زخم، تپاؤ یا کسی دھار دار چیز سے لٹی ہوئی جگہ پر فوراً یہ مرہم احتیاط سے لگا دینا چاہیے۔ خون فوراً رک جائے گا۔ بہتر یہ ہو کہ یہ مرہم پھایا بنا کر لگایا جائے۔ اگر پوری احتیاط سے مرہم تو زخم بھرتا ہے کچے نہیں پاتا۔

ضمونیا: اگر نمونیا کا حملہ ہو جائے تو فوراً سینہ پر ہمد رد مرہم کی مالش کر دیجیے۔ اس کے بعد زردی یا آؤنی کپڑے سے سینے کو محفوظ کر دیجیے فوراً سکون ہو جائیگا۔ نمونیا کی ہر حالت اور ہر درجہ میں منہ درد مسرہمد مرہم کی حالت میں ہمد رد مرہم کو پیشانی پر مل دینا چاہیے۔

مرضوں میں ہمد رد مرہم کا استعمال

کھجلی: اگر کھجلی کسی خاص جگہ ہو تو ہمد رد مرہم دن میں دو تین بار وہاں ملنا چاہیے۔ اگر تمام بدن میں کھجلی ہو تو ہمد رد مرہم کو حنا یا جینیل کے تیل میں ملا کر مالش کرنی چاہیے۔ صبح کو کسی اچھے صابن سے دھو، جس جگہ داد ہوں اس جگہ کو نیم کے پانی یا لکھے کو پرلوشن سے صاف کر کے یہ مرہم لگانا چاہیے۔ دلو کے جراثیم کو یہ مرہم فوراً رک دیتا ہے۔

غرض یہ مرہم بیسوں مرضوں میں ترمیم دہ ہو۔ استعمال کرنا بالکل ہر ضرورت کے وقت اس کو استعمال کر سکتا ہے۔ اس کی تیاری ایسی مفید دواؤں سے کی گئی ہے جو طبی خاصیت رکھتی ہیں۔

نذائیات

زیادہ پُرشبابت زندگی کے لیے غذا کی منصوبہ بندی کیجیے

لیلاڈ کارڈیل

قسط نمبر ۶



جتنی طور پر اُن بے ڈھنگے کھاؤں سے بے رغبتی محسوس کریں گے، جو پہلے محض ذائقہ کی تسکین کے لیے آپ کو مرغوب معلوم ہوا کرتے تھے۔

شباب کے دشمن

علم غذائیات ”رُشَن شباب امراض“ کے خلاف مؤثر طور پر جنگ کرتا رہا ہے۔ مثلاً سب سے پہلے عوارضِ خون کو لیجیے۔ نقصِ الدَم (انیمیا) چالیس سال سے اوپر عمر والے افراد میں ایک نہایت عام عارضہ ہے۔ بُرجھی ہوئی عمر کے ساتھ جو زردی پائی جاتی ہے، وہ دراصل غذائیاتِ قلتِ الدَم کی ایک صریح علامت ہے۔ کوئی وجہ نہیں ہے کہ بُری عمر میں بھی جہرے اور جسم کا رنگ شوخ چمکا ہوا نہ ہو بشرطیکہ خون میں رنگین مادہ کافی موجود ہے، لیکن تنِ درست (صالح) خون پر دُشمن کے بغیر نہیں بن سکتا، اُسی طرح جس طرح کہ معدنی لوہے اور تانبے کے بغیر خون صالح قائم نہیں رہ سکتا۔ آپ محض چائے اور لوٹ استعمال کر کے اچھا شرخ خون پیدا نہیں کر سکتے!

نقصِ الدَم یا قلتِ خون کا عارضہ کسی بھی عمر میں اور بالخصوص چالیس سال کے بعد بے خطر نہیں ہو سکتا، کیوں کہ یہ عارضہ آپ کی توانائی سے بھرپور اور کارکردگی کی پُرجوش مدتِ حیات کو گھٹا سکتا ہے۔

چنانچہ اگر اجزائے خون کو شمار کرنے سے آپ کے خون میں سرخ جیہات بے حد کم اور مادہ ملونہ (ہیموگلوبین) یعنی حرمتِ خون کی فی صدی مقدار کم پائی جائے تو آپ کو فوراً عمل پیرا ہو کر اپنے خون کی طبعی حالت کی بحالی کے لیے فکر و توجہ کرنی چاہیے۔ جسم کی بدامالی کے بہت سے اسباب میں سے ایک اہم سبب یہ ہو سکتا ہے کہ جو غذا استعمال کی جا رہی ہے اُس کے اندر سے لوہا کم جذب ہو رہا ہے۔

انسان کی بڑی تنقاید ہوتی ہو کر لے طویل اور مفید زندگی سے استفادہ کا حق حاصل ہو اور زیادہ عمر میں بھی نسبتاً ماسالی کا احساس موجود رہے۔ بلاشبہ سب اچھا مقصد ہے، لیکن ہر اچھے مقصد کے لیے کچھ قیمت ادا کرنی پڑتی ہے، کوشش یہ نہیں کرنی ضرورت ہے اور ایک طویل

اُمید بخش پُرشبابت زندگی کی قیمت غذائی منصوبہ بندی سے ہے۔ اس لیے بہت بے وقت، موقع بے موقع کھانا موقوف کیجیے۔ ذرا کم و نام نہاد ذائقہ اور شوقین مزاج بھوک کی لذت بخشی کے لیے آلاکار (قزم ساق) بننا دیکھ کر گھٹیا درجہ کی آلا بلا چیزیں کھا کر اپنی جسمانی صحت کو غارت بنا کر کیجیے!

ایسی منصوبہ بندی میں ابتدا میں تو امتیاد و تفریق کے ساتھ انتخاب کردہ شبابت غذائیں آپ کو دل چسپ اور انوکھی چیز معلوم ہوں گی، لیکن اس رجب نئی غذاؤں کے انوکھے پن کا احساس رفتہ رفتہ دور ہو جائے گا تو ایک مہرِ صبر سامنے آئے گا۔ آپ اکتا کر چیخ اٹھیں گے کہ ”ارے یہ تو بڑی تکلیف دہ ہے، کون رات دن اس چکر میں پڑے کہ یہ کھائیے اور وہ نہ کھائیے! دیر یا تانگ تو برابر باندھے!“ دراصل یہ سب ایک احساسِ شکست کا نتیجہ ہوگا، لیکن اگر آپ نے اس پہ کاوسے کے احساس کا حجم کرنا بلا کیا مجبے ڈھنگی غذاؤں کے میڈان کی پروا نہ کی تو آپ کا شعور بیدار ہو کر کافی جائے گا اور رفتہ رفتہ آپ اپنے کھاؤں کا انتخاب اُن کی غذائی قدر و شبابت بخش خاصیت کے لحاظ سے محض اپنے تحت الشعور سے کرنے والے اُن اُسی طرح جس طرح کہ ایک ماہر تغذیہ اصولاً کرتا ہے۔ اب آپ

بقیرہ (حیاتیاتی گھڑیاں)

ظاہر ہوتے ہیں۔ مثلاً یہ درجہ حرارت کے تغیرات سے غیر متاثر رہتی ہیں، بشرطیکہ تغیرات زیادہ شدید اور تند و تیز نہ ہوں۔ لیکن درجہ صفر سے نیچے پر کیا ایک بند ہو جاتی ہیں۔ پھر جب حرارت چند درجہ زیادہ بلند ہو جائے تو یہ پھر ملنا شروع کر دیتی ہیں۔ لیکن اب یہ معمولی گھڑیوں کی طرح (جن کو لیٹ چلنے کے بعد پھر صبح وقت پر زندہ ملا دیا گیا ہو) لیٹ ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح جب حیوان بے حسی یا بخیرہ کی حالت میں بے ہوش ہو تو یہ ملنا بند کر دیتی ہیں (مگر ہوش آئے پر پھر چلنے لگتی ہیں)۔ معمولی گھڑیوں کی طرح یہ چونکلی گھنٹوں کا دوریہ رکھتی ہیں۔ چنانچہ دیکھا گیا ہے کہ پودوں کے پتے ہر چونکلی گھنٹوں کے وقفوں سے اوپر اور نیچے حرکت کرتے ہیں۔

سرطانی رسولیاں

ماہرین حیاتیات یہ جاننے کے لیے ہمیں چاہئے کہ اگر ان حیاتیاتی گھڑیوں کے میکانیزم انضباط اوقات میں کبھی کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ اس کا جواب حاصل کرنے کے لیے ڈاکٹر مارکر نے ایک نہایت دقیق و نازک تجربہ کیا۔ موصوفے تل چٹون (کاک روچ) میں مزید گھڑیاں (عصبی افزا خلیات) بندریہ پوندکاری لگا دیں۔ انھوں نے دیکھا کہ جب تک یہ انتفا گھڑیاں جانور کی ذاتی گھڑی کے ساتھ برابر چلتی رہیں، کوئی خراب اثر ظاہر نہیں ہوئے۔ لیکن جب ان کا دوریہ اٹا ہو گیا تو زیر تجربہ جانور (تل) میں خبیث یا سرطانی رسولیاں پیدا ہو گئیں۔ (یہ چیز سرطان کی جاریہ تحقیق میں بہت اہمیت رکھتی ہے)۔

ایک الارم دار گھڑی

اب سائنس دان یہ جاننے کی کوشش کر رہے ہیں کہ جانوروں ایسی کتنی گھڑیاں ہوتی ہیں؟ اور کیا وہ مختلف اقسام یا کئی طرز کی ہوتی ہیں؟ یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ بہت ممکن ہے کہ ان میں سے کسی گھڑی میں ۱۰ (دھنکی) کا بھی انتظام موجود ہو۔ جس سے یہ معلوم ہو جائے کہ فلاں فو کب شروع یا بند کر دینی چاہیے۔

پھر بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ اکثر معدہ کے اندر کارٹرش (ہائڈروکلورک ایسڈ) بھی کم پیدا ہونے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سن بڑھنے میں بسا اوقات کسی قد خون کی کمی ساتھ ساتھ بانی جاتی ہے۔ معدی ٹریشہ کی پیدائش کو زیادہ کرنے کے لیے ہر گھنٹے سے پہلے ایک گلاس چھاپھ پی لینا مفید ہوتا ہے۔

حمرت خون (ہیموگلوبین) کی کمی کو بحال کرنے کے لیے وافر لوہے دار غذاؤں کا استعمال کرنا چاہیے، جن کی فہرست درج ذیل ہے:

لوہے دار غذائیں

۱۔ حیوانی مآخذ کی غذائیں: کبھی ہر قسم کی، کبھی بچہ کا گوشت، انڈے کی زردی، دل، گردہ، گلے کا گوشت، بے چربی دار، کالے جودوں اور بھلے پالتو بندگان کا گوشت۔

۲۔ نباتی مآخذ کی غذائیں: زرد آلو یا خوبانی، راب، شفتالو یا آدو، سوکھے بیر، لاتی چک، کاہو یا مسلات، سالم اناج، خشک سیم، لوبیا، خشک مٹر و فیرو، کشمش، سیب، چغندر کے خوشے، پیاز کا میٹر، مولی، کئی کے دلف، انگور، لیموں، شترے، انناس، سالم دیو گندم، مسور، گھیا کدو، اخروٹ، پیاز کی گانٹھیں، ناشپاتی، انار، مویر، منقہ۔

لوہے دار غذاؤں کے استعمال کے علاوہ بہتر یہ ہے کہ قلت خون کے تدارک کے لیے آپ احتیاطاً اپنے طبیب یا ڈاکٹر سے بھی مشورہ کر لیں۔ وہ غالباً آپ کے خون کی اصلاح و تعمیر کے لیے ایسی معدنی لوہے والی ادویہ تجویز کریں گے جن میں نایابی لوہا موجود ہو۔ اس سے خون کی تولید و تجدید بہت جلد ہو جائے گی۔ اس طرح عمل کرنے سے آپ کی توانائی اور قوت برداشت جلد بحال ہو جائے گی اور آپ زندگی میں ایک نیا جوش اور نیا طعف محسوس کریں گے اور آپ کی شخصی قوت زیادہ اور بہتر ہو جائے گی۔

مندرجہ بالا تصریحات سے واضح ہو گا کہ منصوبہ بندی کے ساتھ غذا استعمال کرنے سے آپ اپنے اندر کس طرح نئی جراتی کا احساس پیدا کر سکتے ہیں۔

(باقی آئندہ)

ہم درجہ صحت کے متعلق اپنے مفید مشوروں سے نوازیں گے۔
ہم آپ کے مشوروں سے فائدہ اٹھائیں گے۔

قلز ناگہانی تکلیفوں کی ایک مؤثر دوا

نفسیات

دانش مندانہ

فیصلہ

کس طرح کرنا چاہیے؟

جب تمام ضروری حقائق سامنے آجائیں گے تو عموماً اس کا صحیح حل بھی صاف نظر آنے لگے گا۔

لیکن محض حقائق کا جمع کر لینا کافی نہیں ہے۔ انھیں صحیح ترتیب کے ساتھ مرتب کرنا چاہیے۔ اس ضمن میں امریکہ کے قومی جنگی کالج کے لفٹننٹ جنرل ٹامس بریڈ

رابرٹ ہیل بروئر

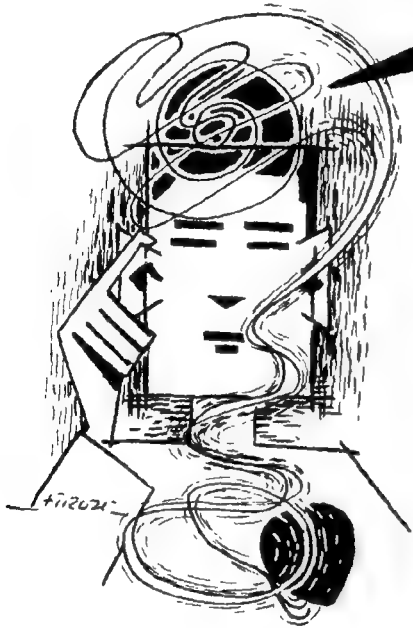
اکثر انسانی زندگی کے کسی نہ کسی مرحلے میں بعض متضاد راہیں نظر آتی ہیں، جن میں سے ایک کو اختیار کرنے کے متعلق ہمیں دانش مندانہ فیصلہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی بڑی اور تدبیر کا سامنا ہوتا ہے کہ کیا کیا جائے اور کیا نہ کیا جائے؟ اس سے بھی زیادہ بت دہ یہ احساس ہوتا ہے کہ ہم نے بہت کچھ انتظار اور پس منہش کے بعد جو راستہ کار اختیار کیا ہے، وہ غلط ہے!

ہم جلتے بوجھتے ہوئے بھی غلط فیصلے کیوں کرتے ہیں؟ یہ کیا بات ہے کہ بعض بات ہماری قوت فیصلہ منحرف یا مذہب ہو جاتی ہے؟ مدرسہ کا طالب علم امتحان موقع پر شکل سوال کی وجہ سے منہل ہا تمہیں لیے ہاں یا نہیں کے درمیان ڈالواں، ہو سکتا ہے، یا محض امتحان کے دسے سراسر بدحواس ہو جاتا ہے۔ بچہ یہ معاملات ناگ موجودگی میں یہ فیصلہ کرنا مشکل ہوتا ہے کہ شادی کا پیغام منظور کیا جائے یا نہ کیا جائے اور بعض اوقات شادی کا محض خیال ہی خوف زدہ کر سکتا ہے۔

درحقیقت احمقانہ فیصلوں اور غصے بغض کا رجحان نہ صرف ہمارے پیش کی گونا گونا گویا ہے بلکہ عیسویہ ماحول کا نتیجہ ہوتا ہے، بلکہ بختیڑ رجحان یہ ہماری ذہنی دیکھ کے بیچ درمیان اور باہر متضاد و متضاد تعاملات تجلی کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں صحیح فیصلہ کرنے کے لیے کوئی نیا بنیاد قائم نہیں ہے، وہ نہ معمول کارکن ہونے کے بجائے اپنے شعبہ کار کے ناظم اعلیٰ کی جگہ فائز ہوتے۔ تاہم مائیکل چنڈر کیسوں سے کام لے سکتے ہیں، جن سے ہم جیسے دوسروں کو کافی رہنمائی دیتی ہے:

حقائق کو صحیح طور پر جمع و مرتب کیجیے

جب کوئی مسئلہ نہیں کیا جاسکتا ہو تو اس کے متعلق مزید معلومات حاصل کیے کہ شش کیجیے۔ آج ہی فوری فیصلہ حاصل کرنے کے لیے عجلت نہ کیجیے، بلکہ متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے دو چار دن تک ٹھہر جائیے۔ اس میں مسئلہ متعلقہ کے متعلق تمام مزید حقائق جمع کرنے کی کوشش کرتے رہیے۔



بیان کرتے ہیں کہ: ”ہم فوج میں تمام قائدین کو یہ تربیت دیتے ہیں کہ پہلے وہ صورت حال کا ایک اندازہ یا ”سوازنہ“ تیار کریں۔ اولاً انھیں یہ جاننا چاہیے کہ ان کا مقصد کیسے ہے؟ اگر آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ آپ کیا چاہتے ہیں، تو صرف آپ یہ فیصلہ نہیں کر سکتے کہ اس (منزل مقصود) کو کس طرح حاصل کرنا چاہیے۔ دوم ہم انھیں سکھاتے ہیں کہ اس مقصد یا منزل مقصود کو حاصل کرنے کے مختلف متبادل دستیاب پر غور کریں۔ اکثر اوقات کسی فوجی یا دوسرے مقصد (منزل مقصود) کو حاصل کرنے کا راستہ صرف ایک ہی نہیں ہوتا، بلکہ متعدد راہیں یا وسائل ہوتے ہیں۔ پھر حتی الوسع ہم اپنی حد نظر تک ہر متبادل راہ کے موافق و ناموافق حالات و مضامین کو آنکھ سے سامنے رکھتے ہیں۔ بالآخر ہم اس راہ یا طریق عمل کو منتخب کرتے ہیں۔ جو مصلوب مقصد کے لیے سب سے زیادہ سازگار نظر آتی ہے۔ اگرچہ یہ بھی کامیابی کی ضمانت نہیں ہو سکتی، مگر اتنا تو ضرور ہوتا ہے کہ ہم ایک تباہ کن غلط راستہ سے بچے رہتے ہیں۔“

(۲) خود اپنے دل سے مشورہ کیجیے

اور ”تذریب“ یا پس و پیش کرنا ایک ہی چیز نہیں ہے۔ اس ضمن میں کارباری دنیا کی ایک کتاب کا مصنف لکھتا ہے کہ۔ ”انتظامی فیصلے کرنے کا فن لطیفہ“ شتمل ہے کہ جو مسئلہ فوری توجہ طلب نہ ہو اسے منقصل نہ کیا جائے۔ قبل از وقت ناچختہ فیصلہ نہ کیا جائے، ایسے فیصلے دیکے جائیں جن پر عمل درآمد نہ کیا جاسکتا۔ دوسروں کے کرنے کے فیصلے خود نہ کیے جائیں۔“

بیشتر اوقات یہ ہی کیا جائے کہ شکل ترین اور پیچیدگی آمیز امور کے فوری دیکے جائیں بلکہ انھیں ”پکے نہ دیا جائے“ حتیٰ کہ گتھیاں خود بخود سلجھ لگیں، جد بتدریج ٹھنڈے پڑ جائیں۔ دوسرے لوگ اُس میں حصہ لینے لگیں اور مطلع ہو جائے۔ اس طرح چندے گھرے رہتے سے پیچیدہ معاملات کو خود بخود درودہ کاموقع ملے اور ہم نے کارولا حاصل داغ سوزی سے بہت کچھ محفوظ رکھ سکتے ہیں

آپ اپنے فیصلہ کو چپک داریا ترمیم پذیر بنا سکتے ہیں ہم اکثر فیصلوں کو ازیت وہ اس وجہ سے سمجھتے ہیں کہ ہم انہیں ناقابل اٹل یا ناگزیر تصور کرتے ہیں۔ سرسیت ۱ ہم لکھتا ہے کہ۔ ”انسان کی نصف کا مبداء یہ ہے کہ وہ ہر سوال کا جواب ”ہاں“ یا ”دو ٹوک“ نہیں دینا؛ درآخرا ایک ممکن ہے کہ ہاں یا نہیں دونوں صحیح جواب ہوں، بلکہ اُن میں میں کچھ ہاں اور کچھ نہیں کی گنجائش موجود ہو۔ ہم موجودہ معلومات کی روشنی قدم بڑھا سکتے ہیں، لیکن اگر آگے چل کر اقدار کردہ راہ صحیح معلوم نہ ہو تو عمل میں جستہ ترمیم کر لینی چاہیے۔

(۵) آخری جز ہمت

بڑے اور اہم فیصلے کرنے وقت ہمیں نفع اور نقصان دونوں تہ لیے تیار رہنا چاہیے۔

شکست و فتح نصیبوں میں ہے وہ اسے تیر۔ مقابلہ تو دلی ناتواں نے خود ایسے فیصلوں کے متعلق دوسروں سے تبادلہ خیال کر لینا مفید ہوگا۔ اس وجہ سے کہ ممکن ہے کہ معاملہ کے وہ پہلو جن کو ہم نے نظر انداز کر دیا تھا اسٹ بلکہ اس وجہ سے بھی دوسروں سے گفتگو کرنے کے دوران میں ہم خود اپنے خود جذبات کو زیادہ صریح و صاف کر دیتے ہیں۔

اس کے بعد مسئلہ متعلقہ پر چندے غور فکر کرنے کے بعد ایک آخری جز ہمت ہے، جس سے کام لے کر فیصلہ صادر کر دینا چاہیے۔ ایک نل ہے کہ ”باہمت شخص کی ایک رائے غلبہ رائے کا حکم رکھتی ہے“

نفسیاتی علاج کے اہم تھیوڈور ریک نے ایک بار ایک اہم فیصلہ طلب معاملہ کے متعلق سکندرز آڈے مشورہ چاہا۔ فرآڈ نے جواب دیا کہ: ”میں آپ سے صحت اپنا ایک ذاتی تجربہ بیان کر سکتا ہوں۔ جب کسی خفیف معاملہ میں فیصلہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو مجھے اس کے متعلق تمام موافق و ناموافق امور پر غور کرنا ہمیشہ مفید ثابت ہوا ہے۔ لیکن اہم معاملات میں۔ مثلاً شادی بیاہ کے رشتہ یا کسی پیشہ کے متعلق انتخاب کرنا ہو تو اس کا فیصلہ خود ہمارے اندرونی رجحانات کے لحاظ سے ہونا چاہیے۔ اپنی ذاتی زندگی کے اہم فیصلوں میں میرا خیال ہے کہ ہم اپنی طبیعت کی اندرونی گہری ضروریات و مطالبات کی متابعت کرنی چاہیے۔“

جب کوئی فیصلہ ہماری اندرونی طبیعت کے مطابق ہوتا ہے تو اُس سے ہمیں فوراً بڑی تسکین و طمانیت محسوس ہوتی ہے اور سابقہ تذریب کا احساس رفع ہو جاتا ہے۔ دراصل اچھے فیصلے اتہا سکون بخش ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس جب ہم کوئی ناگوار طبیعت فیصلہ کر چکے ہیں تو دل میں ایک دغدغہ یا کھٹک کا احساس باقی رہتا ہے کہ ابھی کچھ پوری طرح سلجھی نہیں ہے۔

(۳) صحیح وقت کا خیال رکھیے

اہم معاملات کے فیصلہ میں جلدی مت کیجیے، کیوں کہ طبیعت کا رنگ لمحہ بہ لمحہ بدلتا رہتا ہے۔ خیالات کے ہیجان کو کم ہو جانے دیجیے، ہیٹھی نیند لے کر کیسوی پیرا کیجیے جس کے بعد ٹھنڈے دل سے غور کیا جاسکتا ہے۔ جذبات کی گرمی کو ٹھنڈا پڑ جانے دیجیے اور اچھے ”موڈ“ کا انتظار کیجیے۔ آپ جانتے ہیں کہ اپنے افسر کو کسی رعایت یا تنخواہ بڑھانے کی درخواست اُس وقت پیش کرنی چاہیے جب کہ وہ اچھے موڈ میں ہو، کسی ماتحت پر بھلا نہیں رہا ہو۔ خود آپ بھی برا کھنگنی کی حالت میں اہم فیصلے کرنا پسند نہیں کرتے ہیں۔

یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ فیصلہ کب نہیں کرنا چاہیے

ایک ڈاکٹر کا بیان ہے کہ۔ ”جراحات میں ہم اکثر کئی دنوں، بلکہ ہفتوں تک صبر کرتے۔ مال کا مطالعہ کرتے رہتے ہیں، یہاں تک کہ ہم معقول طور پر مطمئن ہو جائیں کہ اب قدم آگے بڑھانا چاہیے۔ بیشتر فیصلوں کے لیے خود وقت ہی ایک اہم عنصر ہوتا ہے اور وقت ہی غیر یقینی حالات و مواقع میں صحیح راہ عمل کی نشان دہی کر دیتا ہے۔ قبل از وقت فیصلہ نہایت خطرناک اور تباہ کن ہوتے ہیں۔“

لیکن کسی فیصلہ کو عدماً ملتوی کرنا یا فیصلہ کرنا کہ ابھی فیصلہ نہیں کرنا چاہی

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

آج کل کی زندگی میں بڑھتی تناؤ سے دبا جا رہا ہے۔
 راز "سے کیا چیز؟ تناؤ لفظاً عضل انقباض ہے۔ (ریدن
 گوشت کا مسکرا نام "ڈھیلان" وہ حالت ہے جس میں
 لی انقباض دودھ کو عضلات نرم اور چلکے ہو کر استراحت
 ہوتے ہیں۔ تناؤ گھما گھی کی زندگی سے پیدا ہو جاتا ہے۔
 لاپن پیدا کرنا اسی طرح شکل ہے جس طرح کہ دماغ کو
 شوٹس سے آزاد کرنا۔ مگر عضلات کے تناؤ کو
 رنے کی عادت ڈالنی چاہیے، جس کے لیے
 ل کو شش کی ضرورت ہے۔



نیکڑ ناچا ہے؟ بات یہ ہے کہ جب آپ ایک عضل کو سکڑ کر کچھ جان بوجھ کر اس کا تناؤ
 ڈھیل کر دیتے ہیں، تو آپ اس پر پورا قبضہ و اختیار
 رکھنے لگتے ہیں، مقتدر ہو جاتے ہیں۔
 تناؤ کی مدامت بڑی حد تک
 ایک عادت ہے، جو جاری رہتی ہے اور آپ
 اس سے بے خبر رہتے ہیں۔ حقیقتاً آپ کو اس
 کا احساس نہیں، تا کہ آپ اپنے عضلات کو
 تناہوا رکھے ہوئے ہیں۔ اس عادت کو ٹوٹنے
 کے لیے عضل گر دیوں کو تسننے اور ڈھیلانے
 کی شش و مزادلت کرنا چاہیے۔

عضلات کے تناؤ کو کم کر کے سکون حاصل کیجیے!

خیالات کا بھی خاص اثر ہوتا ہے۔ سکون اور ڈھیلنے کا تصور کیجیے اور اپنے
 اندر ایک استراحتی کیفیت پیدا کیجیے۔ اس سے آپ کے نفسیاتی سکون کے تصور سے
 متاثر ہو جاتے ہیں اور خود ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔
ڈھیلے پڑ جائیے

شباب کاری یا جلد بازی اس دائرہ فاسد کے اندر کہاں منطبق ہوتی ہے؟
 عاجلانہ حرکات بذات خود مقرر نہیں ہوتے، بلکہ بے سببی اور تشویش جو بیشتر اوقات
 عجلت کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے، خلل اور نفسیاتی تناؤ پیدا کر دیتی ہے۔ اس حالت
 میں آپ خیالات میں سکون پیدا کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ ماہر نفسیات
 ڈوروتھی بیٹس _____ اس کی حسب ذیل مراحت کرتی ہیں
 "لفظاً سکون کا خیال کیجیے اور تصور کیجیے کہ آپ بہترین سکون کی حالت میں ہیں۔
 اپنے عضلات ڈھیلے کر دیجیے، انہیں نرم اور پلپلا ہو جانے دیجیے۔" ذرا اس کی
 کوشش تو کیجیے۔

جستہ آرام دہ پہننے، جو سہارا بخش بھی ہوں۔ تنگ جوتوں اور پتلا بوں
 سے پاؤں ڈکھنے لگتے ہیں اور آپ ساری دور مکان محسوس کرتے ہیں حتی الامکان
 کام جلد ختم کر کے، گھاگھی کے وقت سے پہلے گھر آجائیے۔ پاؤں ذرا اوپر رکھ کر گرم
 چلنے کی ایک پیالی آہستہ آہستہ گھونٹ گھونٹ پیجیے، جس کے ساتھ قدرے

خدا، کرسی پر یا بس کی نشست پر ذرا پیچھے ہٹ کر بیٹھیے۔ جبرے کے
 ت کی گرفت کو کم پا ڈھیل کر دیجیے۔۔۔ اس سے بڑا آرام معلوم ہوگا۔ اگر اخبار
 سے کہیں ہوتے ہوں، تو خدا انگلیوں کی گرفت کو ہلکا کر دیجیے۔ کرسی پر آرام سے

ہلکی کر دیجیے

جب آپ اپنے عضلات کو تناؤ ناپسند کر دیتے ہیں تو تشویش پر آپ کی گرفت ڈھیل
 ہ اور پھر اس سے دباؤ کا احساس بھی ہلکا ہو جاتا ہے۔ ہوتا ہے کہ سخت ٹکڑے
 ملت آپ کے دماغ یا تھقس کو یہ پیغام بھیجتے ہیں کہ حالات ناسازگار یا خراب
 مانع ڈاک رسائی کے ذریعے کچھ احساسات بھیجتے ہیں جن سے عضلات کا تناؤ
 نہ۔

اگر آپ اس حقیقت کو جان لیں کہ تناؤ، تشویش اور دباؤ ایک دوسرے
 کے ایک "دائرہ فاسد" بنا دیتے ہیں، تو پھر آپ عضلات کی تیش کو ڈھیل
 بیت کو بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔

بھیلاپن پیدا کرنے کے لیے شش ضروری ہے۔ ماہرین فن حسب ذیل سلوب
 شش کرتے ہیں: عضلات کے ایک گروہ کو شعوری طور پر تلیے، پھر
 شاید آپ تعجب کریں گے کہ ایسے عضل کو جو پہلی سے تناہوا ہے، پھر کیوں

صدوری

سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھیپھڑے (لنگز) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں۔ پھیپھڑوں کی ذرا سی خرابی بھی سانسوں کے سارے نظام کو درہم برہم کر ڈالتی ہے۔ کبھی کبھی پھیپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی بڑائی نالیوں میں غیر معمولی گرمی یا ورم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہے جو دق و سہل کی جڑ ہے۔ پھیپھڑوں کی خرابی اور پرانی و شدید کھانسی کے لیے

صدوری

سب سے بہتر اور آزمودہ دوائے۔

پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو صدوری
سے بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے

صدوری کیلکسیٹیم سے مرتب ہے اور اس میں دوسرے
مستحکم اجزاء بھی ہیں۔ اسی لیے اسے پھیپھڑوں کی کمزوری
مفید پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو کھانسی دھتی ہو اور
کو مریض بڑھ جانے کا خطرہ ہو صدوری کی استعمال کر
تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ دق و سہل کے مریض جن کو کیلکسیٹیم
ضرورت ہوتی ہے صدوری ان کے لیے بہترین مرکب

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے
وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس
کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں
وقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ براہ کرم اپنے
خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر
رسالہ کے ریسیپر پر آپ کے پتے کے آڈر لکھا
ہوتا ہو۔
”ادارہ“

عرق لیوں اور ایک آدھ لونگ ملی ہوئی ہو اور قدرے کھن لگا ہوا تو سبھی کھلیے۔
ڈھیلے ہو کر قدرے آرام لیجیے۔ شام کا کھانا ہلکا کھاتیے۔ زیادہ کھانے سے
توانائی کم ہو جاتی ہے۔

زیادہ توانائی

ہر شخص چاہتا ہے کہ اسے زیادہ توانائی حاصل ہو۔ توانائی سے
دل گرتا ہے اور ہر کام انجام دیا جاسکتا ہے۔

توانائی کس چیز سے حاصل ہوتی اور کس چیز سے ضائع ہو جاتی ہے؟ ہمارے
جسم توانائی کی شکل بدل دیتے ہیں اور غذا ہماری ایندھن ہے۔ ہم غذا سے توانائی
حاصل کرتے ہیں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ دن کے وقت ہم کار بار کی گھاگھی میں کھانا کھا
میں بڑی جلد بازی سے کام لیتے ہیں اور شام کے وقت زیادہ کھالیا کرتے ہیں۔
اس کا نتیجہ یہ ہوتا کہ صبح کے وقت پتی کسی تند دیر سے اور دوپہر کے وقت گراوٹ کا
احساس جلد تر ہونے لگتا ہے۔

تھکان کو دور رکھنے کے لیے دن کا آغاز اچھے توانائی بخش ناشتہ سے
کیجیے۔ صبح کا ہی ناشتہ تین پروٹینی غذا، ایک دوائے، دودھ کے ساتھ تھوڑی
یاد دیا، پھل یا پھلوں کا عرق، تو س اور کافی ہونی چاہیے۔

یہ صبح نہیں ہے کہ کاربوہائیڈریٹ غذا (نشاستہ اور بعض قسم کی شکر) سے
توانائی زیادہ حاصل ہوتی ہے۔ توانائی تمام تغذیہ بخش اجزاء۔ پروٹین، چربیوں
اور کاربوہائیڈریٹ سے حاصل ہوتی ہے اور مزید برآں جیتن فردری ہیں، جو
پھلوں اور سبزوں میں موجود ہوتے ہیں اور غذائی توانائی کو خود آپ کی جسمانی
توانائی میں تبدیل کرنے کے لیے مزدوری ہوتے ہیں۔ اچھی متوازن غذا سے
حاصل شدہ توانائی زیادہ دیر پا ہوتی ہے۔

قانون کا پہلا ترکی ترجمہ

حاجی مصطفیٰ آفندی نے جو قواعد کے رہنے والے تھے
سلطان مصطفیٰ سوم کی فرمائش پر بوطی سینا کی کتاب ’قانون‘ کا عربی
سے پہلی بار ترجمہ کیا۔

(یورپ نامہ حصہ اولی سے)

ادیبوں کی نفسیات



مختلف نام دے دیتے ہیں۔ کوئی انقلاب چاہتا ہے، کوئی حسن کی تلاش میں سرگرداں ہے، کوئی اصلاح کا جذبہ رکھتا ہے، کوئی انسانی فطرت کو سمجھنا چاہتا ہے، وہ علم کی ترقی کی بنیاد مانتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ لیکن یہ سارے ادیب بعض مشترک قدرتی لکھنے ہیں۔ وہ حال سے ناآسودہ ہوتے ہیں۔ وہ اگر گرنے والے زمانے سے نہیں تو کم از کم اپنے فن میں آسودگی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ قویٰ ادیب بھی اپنے فن کے ذریعے آسودگی حاصل کرتا ہے۔ یہاں تک ماہر نفسیات کا کام آسان ہے لیکن اس سے ایک قدم آگے پہنچ کر اس کے لیے دشواریاں شروع ہو جاتی ہیں۔ ادیبوں کے بارے میں مشہور ہے کہ وہ عموماً 'اب' 'نارل' ہوتے ہیں۔ سارے ادیب اس زمرے میں نہیں آتے۔ لیکن بڑی حد تک یہ بات صحیح ہے کہ ان کے عادات و اطوار عام آدمیوں سے خاصے مختلف ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں بہتر ہوگا اگر چند مثالوں کے ذریعے اپنی بات کی وضاحت کر دی جائے۔ اپنے ملک کے ایک نوجوان ادیب سے میری اپنی خاصی ملاقات ہے۔ وہ حکومت کے اعلیٰ ملازمین میں سے ہے۔ مالی حالت اچھی ہے۔ شادی ہو چکی ہے۔ بیوی خوبصورت ہے۔ گھرا چھا ہے۔ سیر سپاٹے کے لیے مؤثر کار موجود ہے۔ اگر اس کے علاوہ کسی اور چیز کی ضرورت پڑ جائے تو آسانی سے حاصل کر سکتا ہے۔ لیکن نہ جانے کیا بات تھی کہ اس نے کچھ عرصے سے بلاوجہ لکھنا بند کر رکھا تھا۔ ایک دن میں نے اس سے پوچھا تو مسکرا کر جواب دیا: 'میری سائنس عجیب معاملہ ہوا ایک دو بار اس سے پہلے بھی ایسا ہو چکا ہے۔ میں بتا نہیں سکتا کہ یہ کیا افتادہ ہے، لیکن اس کی حقیقت سے انکار نہیں کر سکتا۔' میں ایک عرصے سے محسوس کر رہا ہوں کہ میرا داغ بند ہو گیا ہے۔ میں ایسے زمانے میں قلم نہیں اٹھا سکتا۔ اب انتظار کر رہا ہوں کہ داغ کھلے تو کچھ لکھوں۔ میں نے سوال کیا کہ کتنے عرصے تک عجزاً اس کی یہ حالت رہتی ہے۔ وہ بولا کہ اس کی کوئی میعاد مقرر نہیں ہے۔ ممکن ہے آج ہی کھل جائے۔ میں

علم نفسیات کی ترقی نے انسانی فطرت کے سریت رازوں تک رسائی کو بننا آسان بنا دیا ہے۔ دوسرے علوم میں تجزیہ و تحلیل کا جو عمل ہے نفسیات بھی انسانی بن کی پیچیدگیوں کو سمجھنے کے لیے بڑی حد تک اسے اپنا چکا ہے لیکن خارجی علوم کے مقابلے میں نفسیات کو چند در چند دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انسانی ذہن میں راست جھانکنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ وقت کے بہاؤ پر ایک شخص کے متناہدہ تاحہ، جیسا کہ نوجوانوں اور خارجی دنیا کے داخلی رد عمل کا دائرہ اتنا وسیع ہوتا ہو کہ باکو سمجھ لینا اگر ناممکن نہیں تو بڑا مشکل ہے۔ بہر حال علم نفسیات اس سے روبرو نہ کی برہمن کوشش میں مصروف ہے تحلیل نفسی اس کا ایک کامیاب حربہ کے ذریعے کسی کی صحیح ذہنی حالت کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ سماجی نفسیات کو بن ادب، آرٹ اور فن سے بڑی مدد ملتی ہے۔ معمولی آدمیوں کی گفتگو، چال چل، حرکت، اچھے بیٹھنے کے انداز اور معمولی اطوار سے ایک ماہر نفسیات بڑی اہم دم کر لیتا ہے لیکن بڑے سیاستدانوں، مفکرین اور ادیبوں کا نفسیاتی تجزیہ عام کے مقابلے میں نسبتاً پیچیدہ اور دل چسپ ہوتا ہے۔ اس کے بعض اسباب سیاست دان جو خود دوسروں کے جنابات سے کھیلتا ہے، اپنے اندر لازمی بانی پیچیدگی پیدا کر لیتا ہے۔ اس کی خاص انسانی صفات پر چالاک اور کے عناصر مرادی ہو جاتے ہیں اور چونکہ اسے امید ہوتی ہے کہ اسی طرح ماحصل ہوگی، اس لیے اچھائی برائی کا وہ معیار جسے قبول عام کا درجہ حاصل ن کے ذہن میں ٹوٹ جاتا ہے۔ مفکرین اور ادیبوں کے ہاں اس کس معاشرے کی روایتی، اس کے جموٹ اور تصنع ماحول کا شدید رد عمل ایسا ادیب ایسا نہیں ہے گا جو سچائی کو بے نقاب دیکھنے کے لیے نہ تڑپتا تحریریں ماحول پر طنز اور بہتر زندگی کی خواہش ملتی ہے جسے مختلف ادیب

کو اپنے بازوؤں پر گردش دیتا ہوا میرے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ میں اس دیو کی طا سے مرعوب ہونے کے علاوہ حیرت میں ڈوبا رہتا ہوں کہ وہ میرے دماغ میں آگیا۔ میں اگر چاہوں کہ ذہن کو جھٹک کر اسے نکال دوں تو یہ ممکن نہیں ہے۔ وہ اور میرے ذہن کی طاقت سلب کر لیتا ہے۔ جب بھی مجھے یہ تجربہ ہوتا ہے میں کوئی نہ کوئی اچھی نظم تخلیق کی ہے۔ لیکن میں تم سے اعتراف کرتا ہوں کہ عام میں ایسی نظم لکھتا میرے بس سے باہر کی بات ہے۔ ایسی نظمیں ہی دیو نے لکھی تھیں اسی نظموں کی تخلیق کے باوجود اس دیو سے بچھا چھڑنے کی شدید آرزو چاہتا ہوں کہ کوئی میری مدد کرے۔ میرے خیال میں یہ دیو اس کی زبردست صلاحیتوں کا مظہر ہے لیکن اسے اس کا علم نہیں ہے اور علم نہ ہونے کی وجہ۔ ایک مخصوص الجھن کا شکار ہو جاتا ہے۔

ایسے ہی نہ جاننے کے عجیب و غریب تجربات و حالات سے ادیبوں دیکھا گیا ہے۔ ماہرین نفسیات کے لیے یہ واقعات اپنے علم کو جانچنے اور پرکھنے کو ٹیٹھ بن سکتے ہیں۔ مجھے توقع ہے کہ ایک دن ان سرسبز رازوں کو فہم ماہرین معلوم کر لیں گے اور انسانی ذہن سے ایک بہت بڑا ہجرت ہٹ جائے۔ وقت ادیب، مفکر اور سائنس دان شاید علم کی زیادہ تابناک روشنی میں متا بہت بڑی فکر اور بہت بڑے ادیب کے خالق بن سکیں گے میں نے آج حوا میں تحریر کیا ہے وہ نفسیات کے ایک طالب علم کی حیثیت سے میری علمی جستجو بکھرے ہوئے ادراک میں جو شاید عام قارئین کے لیے بھی دلچسپی کا باعث ہو

کیلا اور دودھ ازالہ فرمائیے

برہہ غذا جو صرف شدہ توانائی کے مقابلے میں تغذیہ کم پہنچا کو کم کرتی ہے۔ اگر غذا ضروری مواد ————— اجزائے خیمہ اور حیاتین ————— مناسب مقدار میں پہنچا کرتی ہے تو اس کو بے کیا جاسکتا ہے۔ کیلا اور بالائی سے صاف کیا ہوا دودھ سادہ، کم فیند ہونے کے علاوہ شکم سیری کا فائدہ بھی دیتا ہے۔ اس کی مقدار کو ساتھ پیائش کی جاسکتی اور بے مشقت تیار کیا جاسکتا ہے سے چھ کیلے اور بالائی اترے ہوئے دودھ کے چھ گلاس یومیہ بالکل

نے اس سے بھر کر سوال کیے کہ میں اس کا سبب کاہلی تو نہیں۔ وہ اس دوران میں ذہنی طور پر کیا محسوس کرتا ہے۔ اس پر اس نے اپنے ذہن میں کوئی خاص رد عمل تو نہیں ہوتا۔ اس نے بتایا کہ وہ بالکل کاہلی نہیں ہے۔ دوسرے کاموں کے علاوہ مطالعہ کا کام برابر جاری رکھتا ہے۔ کوئی خاص رد عمل اس نے کبھی محسوس نہیں کیا۔ البتہ اس دوران میں ذہن کی حالت کچھ عجیب ہوتی ہے۔ بس اتنے سوچنے جاگتے کی کیفیت کا نام دے لیجیے۔ وہ اس دوران میں برابر مسکراتا رہا۔ مجھے اس کی مسکراہٹ بے معنی نظر آئی۔ لیکن یہ تو کوئی ماہر نفسیات ہی بتا سکتا ہے کہ اس ادیب کے لاشعور میں کون سا مسئلہ الجھ گیا ہے جو دماغ کو اچانک کچھ دھڑکنے کے لیے بند کر دیتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس کی اس ذہنی کیفیت کے پیچھے معاشی خوش حالی کا کوئی منفی رد عمل ہو۔ بہر حال ایک دوسرے ادیب کا حال سینے جو بڑے صغیر پاک و ہند میں خاصی شہرت کا مالک ہے۔ اپنی تحریروں میں بے حد جری اور بے باک نظر آتا ہے۔ نہایت ذہین اور لائق ادیب ہے۔ لکھنے کے علاوہ گفتگو میں بھی انتہائی مہارت رکھتا ہے۔ بعض مسائل جو خاصے پیچیدہ ہوتے ہیں، گفتگو میں بڑی آسانی سے سمجھا دیتا ہے لیکن ہرچے سات بیٹنے کے بعد تقریباً دو ڈھائی ماہ تک کے لیے بالکل چپ ہو جاتا ہے۔ آدمیوں سے بھاگتا ہے۔ بال بچوں سے نفرت کرنے لگتا ہے، سڑکوں پر آوارہ پھرتا ہے، تنہائی میں کبھی خود بخود دھنسنے لگتا ہے اور کبھی کبھار اس کی آنکھوں میں آنسو ترے ہوئے دیکھے جاتے ہیں۔ بال بڑھ جاتے ہیں۔ کئی کئی دن تک دائرہ نہیں بناتا۔ کسی طبقے میں شریک نہیں ہوتا کسی سے کوئی گفتگو نہیں کرتا۔ معمولی کام سے گھبراتا ہے۔ چڑچڑا ہو جاتا ہے ادا چانک ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس وقت اس سے اس تبدیلی کا سبب پوچھیے تو وہ ہمیشہ یہی کہتا ہے کہ جو بات اسے معلوم ہی نہیں وہ کیسے بتائے۔ وہ اسے اپنی کوئی مخصوص ذہنی حالت قرار دیتا ہے جس کا تجزیہ کم از کم وہ اپنے بس کی بات نہیں سمجھتا۔ وہ بتاتا ہے کہ اسے سوشل لائف بہت زیادہ پسند ہے۔ بال بچوں سے محبت ہے۔ عام آدمیوں سے ملنا رہنے کا اس کی زندگی میں کوئی سوال نہیں پیدا ہوتا۔ مالی ذخائر کا وہ شکار نہیں ہے۔ ادبی شہرت کا بھی مالک ہے۔ پھر ایسا کیوں ہوتا ہے۔ ہم سب کے لیے اس کی یہ! ب نارمل حالت ناقابل فہم ہے۔ میرے ایک شاعر دوست مجھ سے ایک دن فرما رہے تھے کہ انھیں ایک ذہنی تجربہ بار بار ہوا ہے۔ میں اس کی کچھ تشریح کروں ————— وہ کہنے لگے کہ تم جانتے ہو میں مشاعرے کے شعراء سے بالکل لگ ہوا مجھے ادب و شعر کے سنجیدہ مسائل سے گہرا لگاؤ ہے اور میں ان مسائل کو معاشرے کے ایک فرد کی حیثیت سے قبول کرتا ہوں لیکن بعض اوقات میں نے محسوس کیا ہے کہ میں خود اپنے قابو سے باہر ہوں۔ میں نے اپنے اندر ایک دیو کو جنم دیکھا ہے جو ساری دنیا

افسانہ معصوم قاتل

مذکر حسین امرہوی

جنوری ۱۹۵۷ء میں ڈاکٹر جارج کو نیویارک کے ایک گھر میں بلایا گیا تھا۔
ڈاکٹر جارج پر یکیش بھی کرتا تھا اور حیثیت سائنس دان بھی مشہور تھا۔ جہاں ڈاکٹر کو

لا گیا اس مکان کے کینوں میں سے چھ پر
ہائیفائنڈ کا علاج ہوا تھا۔ جب ڈاکٹر وہاں پہنچا تو
دبصوں کی حالت غیر ہو چکی تھی۔ مریض مرض کی
آخری حدود میں پہنچ چکے تھے۔ ان میں سے کسی
ایک کے بھی بچے کا سوال پیدا نہ ہوتا تھا چنانچہ
بہی ہو!

اب ڈاکٹر کیا کرے؟ مرنے والے مر چکے
تھے۔ اس نے سوچا کہ مرنے والوں کی خاطر کم از کم
مرض کے آغاز کے جوہر کا پتہ لگائے!
اس واقعہ کے کچھ ہی دن قبل برمنی کے
سہرہ دومووت سائنس دان رابرٹ کوچ نے
حرارت کے اخلاقی بحث پر غور کرتے ہوئے کہا تھا
کہ: "بغض کے جراثیم ان اشخاص کے ذریعہ بھی

میل کئے ہیں جو خود اس مرض میں مبتلا نہیں ہوتے! دودھ، پانی اور اشیائے طعام
کی خزانے کے علاوہ "مرض بردار" انسان بھی نائیفائنڈ کے پھیلائے کا نہایت اہم ذریعہ ہیں!
ڈاکٹر نے تحقیقات شروع کی۔ اس کا مقصد دراصل اسباب مرض کا پتہ
لگانا تھا۔ کہی کو اس سلسلے میں لازم ثابت کرنا نہیں تھا۔ سب سے پہلے اس نے متوفیوں
کے ملازمین کی فہرست بنائی۔ سب سے پہلا نام میریو کا تھا۔ وہ باندھی کا کام کرتی تھی
اور سال گذشتہ سہ ماہی کو ڈاکٹر بھی گئی تھی۔ وہ بیمار بھی نہیں پڑی تھی۔ ڈاکٹر نے اس
کا ریکورڈ لکھا اور دوسرے لوگوں سے اس کے بارے میں تحقیقات کی۔ انھوں نے
تمام ضروری معلومات مہیا کیں۔ میریو ایک ادھیڑ عمر کی تھی دوست و اقارب اور مستغیر
و عورت تھی۔ اس کو نیویارک کے گھر پر کام دھندوں کے لوگوں کے دفتر ملا تھا۔



کے ذریعہ یہ ملازمت ملی تھی۔
ڈاکٹر روزگار کے دفتر میں پہنچا۔ اس قسم کی تحقیقات سے وہ کچھ مطمئن نہ تھا،
پھر بھی اس نے سوچا کہ ٹول، سنے میں کیا مرض ہے۔ کسی قسم کے تاج برآمد ہونے کی اسے
امید نہ تھی لیکن دفتر نے بہت اہم معلومات بہم پہنچائیں۔ اس کے کچھ مالکان کے تلم
پتے دیے گئے۔ یہ تعدادیں کی تھے۔ ایک بار تو ڈاکٹر اس تعداد کو دیکھ کر گھبرا گیا۔
اُسے اپنے مقصد کی تکمیل ہوتی نظر نہ آتی تھی۔ بہر حال اس نے ملے لیا کہ کچھ لوگوں سے ضرور
ملا چلے ہے۔

سب سے پہلے وہ اس فیملی میں پہنچا
جنھوں نے میریو کو مشہور میں ملازم رکھا تھا۔
معلومات کرنے پر پتہ چلا کہ کوئی قابل توجہ بات
بیش نہیں آتی تھی۔ میریو کے دوران ملازمت
کوئی بیمار نہ پڑا تھا۔ یہاں الٹ ایک بار ایک
بہان کو نائیفائنڈ ہو گیا تھا۔ جارج اس
اطلاع پر چوٹا۔

اب اس نے دوسری فیملی سے جہاں
میریو ملازم رہی تھی ملاقات کرنے میں دیر نہیں
لگائی۔ یہ ایک وکیل کا گھر تھا۔ وکیل صاحب
نے مشہور میں میریو کو باندھنے کی حیثیت سے
نوکر رکھا تھا۔

"کیا میریو کے دوران ملازمت آپ

کے یہاں بھی کو نائیفائنڈ ہوا تھا" جارج نے وکیل صاحب سے سوال کیا۔
"یقیناً جاب" ایک بار گریس میں میرے اور اداورین کے علاوہ سب
ہی پر نائیفائنڈ نے حملہ کر دیا تھا۔ وکیل صاحب نے جواب دیا۔

اب جارج کا شک یقین میں بدل چکا تھا۔ وہ ان سب ہی گھرانوں میں
گیا جہاں میریو کام کر چکی تھی۔ وہ ہر بار حیرت اور استعجاب کے سمندر میں ڈوبتا چلا گیا۔
اس کی تمام ملاقاتوں کا ٹپ لیا یہ تھا کہ جہاں کہیں میریو نے ملازمت کی تھی وہاں
نائیفائنڈ نے پہنچ کر دو چار جائیں مڑوا لی تھیں۔

اس دوران میں میریو لا پڑ ہو چکی تھی۔ جارج نے اس کی تلاش و جستجو
شروع کر دی کیوں کہ اس باورپن - - - نہیں بلکہ معصوم قاتل کی وجہ سے

میرا کو ایک بڑے شفاخانہ میں رکھا گیا۔ اس پر کچھ تجربات اور آپریشن ہوئے تھے۔ ڈاکٹروں کی متفقہ رائے تھی کہ ٹائیفائیڈ کے جراثیم کی اصل بنیاد ”صفراء“ خاندان سے ہے۔

اس کو ایک اچھی کلچر رائٹس کے لیے دی گئی۔ انواع و اقسام کے حملے اس کو ملتے، لیکن پھر بھی وہ وہاں خوش نہ تھی۔ آخر کار اس نے ہولنا بند کر دیا۔ باہر پھیلنے لے جانے سے انکار کیا اور ڈاکٹروں کے ساتھ اشتراک بھی بند کر دیا!

اس نے ایک درخواست دی کہ وہ کسی کے لیے کھانا نہیں پکھلے گی اور بحفاظت صحت کو مستقل طور پر اپنے متعلق رپورٹ دیتی رہے گی۔ حکمہ حفظان صحت کی خیزی میں کافی تبدیلی ہو چکی تھی۔ نئے افسروں میں سے کئی کا خیال تھا کہ میرا کو غیر ضروری طور پر روک رکھا گیا ہے۔ انھوں نے اس کی درخواست پر ہمدردانہ کیا اور اس کو چھوڑ دیا! شروع میں میرا اپنے وعدہ پر قائم رہی لیکن کئی مہینے تک بے کار رہنے کی وجہ سے اے اٹھیں ہونے لگی۔ آخر کار وہ نام بدل کر ایک تاریک کے گھٹیلے ہوٹل میں کام کرنے لگی۔

اب وہ مفرد تھی۔ ایک مرتبہ اس کے ہاتھ میں چوٹ لگ گئی۔ حالانکہ میں کئی دن تک سخت درد ہوتا رہا لیکن وہ ڈر کے اسے ڈاکٹر کے پاس نہ گئی۔ نہ زخم مندمل ہو گیا تو اس کو ایک ریسٹورن میں ”ویٹریس“ کی جگہ مل گئی لیکن ج ایک ہوٹل میں یا دین کی جگہ خالی ہوئی تو وہ وہاں ملازم ہو گئی۔ وہاں اس ماہ کام کرنے کے بعد اندازہ لگایا کہ اس کے کھانا پکانے سے کوئی بھی بیمار نہیں پڑا وہ ہمیشہ عورت زدہ رہتی تھی کہ کہیں کوئی اُسے سچان نہ لے۔ آخر کار اس نے اپنی سے استعفا دے دیا اور تقریباً پانچ سال تک ایک پرسکون مقام پر تین تہائی دہائی کے کاردار تہا رہتے رہتے پھر انا گئی اور تین تہائی ایک ہوٹل میں بحیثیت باورچی کے ملازم ہو گئی۔ دو ہی ہفتہ بعد اُس علاقہ میں ٹائیفائیڈ پھیل گیا اور وہاں سے بھاگ کھڑی ہوئی۔

اخبارات میں پھر اس واقعہ سے متعلق جلی مرنخیاں آنے لگیں۔ کئی کہانی کا اخبارات میں اعادہ ہوا اور تحقیق سے ثابت ہوا کہ یہاں بھی میرا ہی نے پھیلا دیا ہے۔

اب پھر میرا کی تلاش و جستجو شروع ہوئی۔ حکمہ حفظان صحت اور دونوں نے سارے نیویارک کو کھنگال ڈالا۔ عوام کو میرا کی جانب سے دیا گیا تھا کہ اگر وہ کہیں ملے تو ڈاکٹر جارج کو مطلع کر دیا جائے، لیکن یہ سب کو

عدم آبادی کی آبادی میں برابر اضافہ ہو رہا تھا۔ ڈاکٹر نے دفتر و نگار اور دوسری لجنسیوں کو لکھا کہ میرا کا پتہ لگائیں۔

آخر کار وہ ایک ایسے گھر میں ملازمت کرتی پائی گئی جہاں افراد خاندان میں سے کئی ٹائیفائیڈ میں مبتلا تھے۔ جب جارج اس سے ملاقات کے لیے وہاں پہنچا تو پتہ چلا کہ میرا ملازمت چھوڑ کر جا چکی ہے۔ پھر تلاش کا سلسلہ شروع ہوا اور ڈاکٹر نے اُس کو نیویارک کی ایک نواحی سٹی میں کام کرتے پایا۔

اس نے میرے سے ملاقات کی اور اس کا بغور طبی مطالعہ کیا۔ ڈاکٹر کو یقین نہیں آتا تھا کہ ایسی تن درست اور چاق چوند عورت کوئی مرض --- نہیں بلکہ موت! پھیلاتی پھرتی ہے۔ لیکن ڈاکٹر اس کو کیا کرتا کہ اُس گھر میں بھی ٹائیفائیڈ کا ایک مریض موجود تھا! اب یہ حقیقت واضح ہو گئی تھی کہ وہ ”مرض بردار“ تھی! ٹائیفائیڈ بردار تھی!! --- موت بردار تھی!!!

میرا کو جب یہ بات معلوم ہوئی تو اس نے جارج سے کہا ”میں نے ان لوگوں کو بیمار نہیں ڈالا۔۔۔ میں نے تو ان کی مدد کی۔۔۔ ان کی تیمارداری کی۔۔۔ اور ان سب کی دیکھ بھال کی۔۔۔ میں نے کوئی غلط کام نہیں کیا۔“

ڈاکٹر کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ وہ کیا کہے؟ بظاہر میرا نے کوئی غیر قانونی کام نہیں کیا تھا! اس نے نیویارک کے ”حکمہ صحت“ کو مطلع کر دیا!

”ما قابلِ فہم و یقین“ حکمہ حفظان صحت نے ڈاکٹر کی اطلاع پر ربارک دیا! لیکن کچھ نہ کچھ کرنے کا وعدہ ضرور کر لیا!

اگلے دن صبح کو حکمہ حفظان صحت سے متعلق ایک ڈاکٹر مع پولیس کے اُس مکان پر پہنچا جہاں میرا ملازم تھی۔ میرا اس وقت باورچی خاندی میں کام کر رہی تھی۔ وہیں سے اُس نے پولیس کو آتے دیکھا اور سمجھی کہ وہ اُسے پکڑنے آرہے ہیں۔ اس نے عقبی دروازے سے نکل جانے کی اپنی عاقبت سمجھی!

لیکن پولیس سے بچ کر کہاں جاتی! ڈاکٹر جارج نے اپنے کیائی تجربات سے ٹائیفائیڈ کے جراثیم کی موجودگی اس کے ہاتھوں پر ثابت کی۔ جس شے کو وہ چھوتی تھی اُس میں یہ جراثیم شامل ہو جاتے تھے!

بے چاری میرا پر بہت سے ڈاکٹروں نے کیائی تجربات کیے۔ اخبارات نے اُس کی کہانی جلی مرنخوں کے ساتھ شائع کی۔ اُسے اندازہ ہوا کہ وہ ایک اہم اور مشہور سٹی بن گئی ہے۔

بے سود رہیں۔

میرا ایک کم آباد علاقہ میں رہنے لگی تھی۔ کچھ دن بعد یہ ہنگامہ فرد ہوا تو اُس نے سوچا کہ یہاں اُس کو کون پہچان سکے گا۔ یہ سوچ کر اُس نے اُس تواریجی بستی میں ملازمت کرنی۔

چند ہی ہفتوں بعد علم تولید اور امراض النساء کے ماہر ڈاکٹر ایڈورڈ نے عورتوں کے "سلونی اسپتال" سے ڈاکٹر جارج کو ٹیلیفون کیا "یہاں ٹائیفاؤڈ کے پکس کس ہیں مسٹر جارج؟"

"ٹائیفاؤڈ میرا؟" ڈاکٹر نے سوال کیا۔

"مجھے نہیں معلوم۔ البتہ ہمارے یہاں ایک بہت اچھی باورچن ہے، ممکن ہے وہی ہو۔ آپ آج ہی یہاں تشریف لے آئیے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اُسے پہچان لیں۔"

ڈاکٹر جارج نے "سلونی اسپتال" پہنچ کر میرا کو پہچان لیا۔ اس مرتبہ میرا ساتھ جلتے ہیں کوئی پس دیش نہیں کی اور وہ اپنی پرانی کالج میں پہنچادی گئی۔ اس کالج میں اُس نے اپنی زندگی کے آخری ایام سکون و اطمینان کے ساتھ گزارے۔

۱۹۳۸ء میں میرے عدم آباد کو کوئی کسی کو نہیں معلوم کہ کتنے اشخاص کو اُس کے ہاتھوں موت کی بیٹی اور ابدی نیند سونا پڑا! میرا کے اس اُلٹے ہوئے کیس سے دیلئے طب کو ایک سبق ملا اور یہ تھا "ٹائیفاؤڈ برداروں" کا علم، جو ڈاکٹروں پر میرا ہی کے کیس سے ظاہر ہوا ہے۔

ترکی میں پہلا طبی مدرسہ

ترکی میں پہلا طبی مدرسہ سلطان محمود ثانی کے زمانے میں ۱۸۴۰ء میں قائم ہوا تھا، جہاں یونانی، عربی، لہزی اور پہلی طریق ہائے علاج کو برابر مد نظر رکھا جاتا تھا۔ (یورپ نامہ حصہ اول سے)

اپنے بالوں کو سدا بہار رکھیے!

ہمدرد، میرا ایل

اپ کے بالوں کی قدرتی خوراک

بالوں کی افزائش، چمک اور خوشنمائی کے لیے ہمدرد ہیڈرائل کی برابری کوئی تیل نہیں کر سکتا۔ یہ روغن عین ان ہی اجزاء سے بنایا گیا ہے جن کی بالوں کو قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں "بے ٹولین" ایک خاص نباتی پیداوار بھی شامل ہے جو سر کے بالوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ اسکی استعمال آپ کے بالوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھے گا اور ان کی چمک دمک ہمیشہ قائم رہے گی۔ بالوں کی قدرتی غذا وہ چکنائی ہے جو ان کی جڑوں میں چھپے ہوئے چھوٹے چھوٹے غدودوں سے رستی رہتی ہے۔ بالوں کی جلد بیماریاں انہی غدودوں کے خراب ہوجانے سے پیدا ہوجاتی ہیں۔ جب ان کی قدرتی سوسیں سوکھ جائیں تو خشکی اور اس کے ساتھ بالوں کا جھڑنا لازم ہوتا ہے۔ ہمدرد ہیڈرائل میں نباتی اجزاء کی کیمیائی عمل کے ذریعے حل کیے گئے ہیں جن میں وہی اجزاء موجود ہیں بالوں کی جڑوں میں قدرتا پائے جاتے ہیں اسی لیے ہمدرد ہیڈرائل اپنے فائدوں کے لحاظ سے متاز ہے اور یقیناً بہترین ہے۔

اپنے بچوں کے بالوں کا خیال رکھیے

ہر وہ تیل جسے "میرا ایل" کہہ دیا جائے بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ ان کی نرم جلد اور بالوں کی نازک جڑوں کے لیے صرف "ہمدرد ہیڈرائل" ہی مفید اور قابل اعتماد ہے جو بے ٹولین، اور دیگر نباتی اجزاء سے بنایا جاتا ہے اور حقیقتاً بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ اس کے استعمال سے بال مضبوط، گتے اور بچکے نہیں گے۔

روح افزا خوشبو سے بسایا ہوا

ہمدرد ہیڈرائل

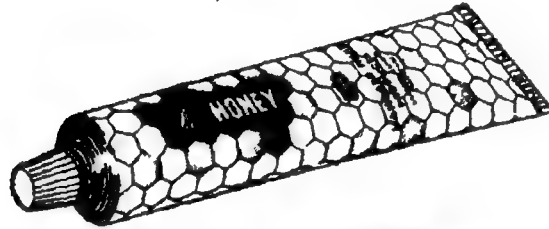
استعمال کیجیے!

شہداء انسان کے لئے قدرت کا ایک بیش قیمت
عطیہ ہے۔ صحت قائم رکھنے اور جسمانی
نشوونما کیلئے اس لطیف، زود ہضم اور
مقوی غذا کو فی نعم البدل نہیں۔
ہم اونس کے بیوپ میں
پیک کیا ہوا ہمدرد کا خالص شہداء
پورے اعتماد سے استعمال کیجئے۔

شہداء

فیہ شفاء اللہاس

اس میں انسانوں کیلئے
شفاء ہے



ہمدرد کے ہسپتالز پر عام دکانوں پر اور خصوصاً
مندرجہ ذیل کمپنیوں کے ہاں ملتا ہے۔

کریسٹنٹ کمپنٹس
شاہراہ عراق، صدر - کراچی

کوئٹہ کمپنٹس
وکتور یا روڈ، صدر کراچی



بچوں کے لئے ایک نعمت ہے

ہمدرد فٹروٹ پروڈکٹس - لاہور - کراچی

CCO

HH-71080

میں تقسیم کر دیتا ہے۔

یہ بات کوئی یقین کے ساتھ نہیں بتا سکتا کہ بے ضرر سا نظر آنے والے پتے میں اتنی ساری خرابیاں کیونکر پیدا ہو جاتی ہیں۔ بظاہر کہ خرابیاں ہارمونوں کے فساد سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً حمل کے دوران ممکن ہے پٹا ٹھیک طور پر پرت نہ نکال سکے اور ہاضمہ میں فتور پیدا ہو جائے۔

پتے کا درم زیادہ سنگین معاملہ ہے معمولی حالات میں پٹا پت کو میٹا اور کٹھا کرتا ہے۔ اُس میں سے پانی پختہ رہتا ہے اور زرد ہاضم عرق کو کم کر کے اتنا کم کر دیتا ہے کہ اس کی اعلیٰ مقدار کا چمٹا حصہ باقی رہ جاتا ہے، لیکن بعض دفعہ یہ سینے اور کٹھا کرنے کا عمل مدد سے گزر جاتا ہے اور سوزش پیدا کر دیتا ہے۔ پتے کی دیواریں اور نالیاں متوڑم ہو جاتی ہیں اور جراثیم کو حملہ کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

جب پٹا متاثر ہوتا ہے تو بیماری کے جراثیم اس سے نکل کر دوسرے اعضا تک پھیلے ہیں۔ درم زیادہ ہو جانے کی صورت میں پتے اور نالیوں کی دیواروں میں اکثر ناسور پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر جگر سے جلد علاج نہ کیا جائے تو ممکن ہے کہ پتے اور نالیوں کی دیواریں پھٹ جائیں اور اس میں جو کچھ ہے وہ جوف شکم میں چلا جائے۔ اس سے غنائے معمولی میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے جو مہلک ہو سکتی ہے۔

فساد زدہ پتے کو آپریشن کر کے نکال ڈالتے ہیں۔ اگر ایسا کریں تو اس نازک اور اندیشہ ناک حالت میں زندگی کا برقرار رہنا دوبر ہو جائے۔ یہ غنیمت ہے کہ پتے کو نکال ڈالنے کے بعد پت خاص نالی کے ذریعہ جگر سے چھوٹی آنت کے اگلے حصہ تک براہ راست چلے جاتے ہیں اور مقررہ کام انجام دینے میں کوئی غلغلہ واقع نہیں ہوتا۔

پتھریاں پتے میں اکثر تکلیف پیدا کر دیتی ہیں۔ تحقیقات کرنے والے یقینی طور پر نہیں بتا سکتے کہ پتھری کیوں اور کس طرح پیدا ہو جاتی ہے؟ اکثر لوگوں کا خیال یہ ہے کہ جب پتے کے اندر بہت زیادہ پت بہت جاتا ہے تو اس کے اجزاء جم جھم جھم بننے لگتے ہیں۔ بقول ایک ڈاکٹر کے ”پت کچھڑیں تبدیل ہو جاتے ہیں، کچھڑ بھری میں اور بھری پتھری میں“

یوں تو پتھری ہر عمر میں پیدا ہو سکتی ہے، لیکن زیادہ تر وہ بڑھاپے میں پیدا



سب ہی مشینوں میں گھسے ماہ خرابی پیدا ہوتی رہتی ہے۔ یہی حال انسانی جسم کی سب مشینوں سے زیادہ پیچیدہ نہیں کا ہے۔ اس مشین کے جس مقام پر اکثر خرابی پیدا ہونے کا امکان ہے وہ پیٹ کے اوپر کے حصہ میں داہنی طرف والی ہاشیائی کی شکل کی چھوٹی سی جگہ ہوتی ہے جلی نلی تبدیل ہے، جسے جٹا کہتے ہیں۔ بہت سے ہسپتالوں کے ریکارڈ بتاتے ہیں کہ پیٹ کی سرجری کا سبب معای نامہ اتنا نہیں ہے، جتنا پٹا ہوتا ہے۔ تجیز لگا گیا ہے کہ مغربی ممالک میں ۲۵ فی صدی جوان العز لوگوں کے پتے میں کوئی نہ کوئی خرابی ہوتی ہے۔

پٹا کیا ہے اور جسم کے اندر اس کے فرائض کیا ہیں؟ پٹا جگر کے نچلے حصہ سے نالیوں کے ایک سلسلہ کے ذریعہ ملحق ہوتا ہے اور نالیوں کا نظام ہی اسے چھوٹی آنت کے اگلے حصہ سے ملائے رکھتا ہے۔ اس کا خاص کام ہے پت کو جب رکھنا پت زرد رنگ کا ایک سیال ہے جو چمکانا تو مضمہ کرنے کے لیے ضروری ہے۔

کھانے کے وقت ایک ہارمون چھوٹی آنت سے نکل کر پتے تک ایک پیغام لے جاتا ہے۔ اس کی عضلاتی دیواریں سکڑ جاتی ہیں اور چھوٹی آنت کے اگلے حصہ کا ایک کھنڈن (دالو) کھل جاتا ہے اور خوراک کے مضمہ ہونے کے قدرتی عمل میں پت گراں ہو جاتا ہے اور دلہبے کے کیما دی غیر یا انزائمس کی مدد سے وہ چمکانا کو اس جراثیم نالہ ہے کہ خون کا خنڈن اسے اپنے ساتھ بہا لے جاتا ہے اور اسے جسم

ڈاکٹر محمد عثمان خاں سکندر آباد

نہایت ضروری ہے مریض کی پوری چھان بین کرنا چاہیے، جس کے لیے لاشعاعی اور حیاتی کیمیائی امتحانات سے کام لے کر اس کی تفصیلی رویداد مریض پر مکمل طور پر کرنا ہے۔ اس ضمن میں "نخر، قطن" (دوسری کے ذریعہ دماغی نخاعی سیال کو ریڑھ کی نالی سے نکال کر اس کا امتحان کرنا) اور دماغی نخاعی سیال کے دباؤ کی پیمائش (آلائش)۔



دردِ سر کیوں ہوتا ہے؟

دردِ سر سے نجات حاصل کرنے کے لیے لاکھوں کروڑوں آدمی دواؤں اور دواؤں کے ماٹل مسکن درد دوائیوں اندھا دھند استعمال کرتے ہیں۔ ان دواؤں سے عارضی فائدہ تو کسی حد تک حاصل ہو جاتا ہے، مگر بنیادی سبب درد نہیں ہوتا اور اکثر بجائے فائدہ کے نقصان ہوتا ہے۔ ان دواؤں کی دھت پڑ جاتی ہے اور تلب وغیرہ اعضائے رئیسہ کو مفرت پہنچتی ہے۔ درحقیقت درد کے اسباب متعدد و متنوع ہیں: (۱) مقامی (۲) معکوس اور (۳) وظیفی۔

دماغ، آنکھوں، کانوں، ناک، دانتوں وغیرہ کی متعدد مختلف بیماریاں یا خرابیاں دردِ سر کا بنیادی سبب ہو سکتی ہیں۔ عوارض بعیدہ، درد دار اعضاء کی

مرضی حالتیں بھی (مثلاً سوز، یا قبض) معکوس طور پر دردِ سر پیدا کر سکتی ہیں۔

تشویش و پریشانی، خوف و ہراس، قہمیں و عجلت کاری، خون کے دباؤ کی زیادتی، بخار، نفسیاتی تناؤ اور دماغی بار و تکان وغیرہ سے بھی دردِ سر پیدا ہو سکتا ہے۔ اگرچہ عارضی یا ہلکا سا دردِ سر کسی معمولی مسکن درد دوا سے دور ہو سکتا ہے، مگر مسلسل و متواتر دردِ سر کی حالتوں میں کسی ماہر امراضِ آذن وائف و حلق و کان، ناک اور حلق کے معالج سے مشورہ و تخمین ضروری ہے۔ نقصان بصریت (باعتضای چشم) یا کم از کم بعضی قسم کی بصریت جیسا نقصان (اعطاف) بھی دردِ سر پیدا کر سکتا ہے، اگرچہ مریض کی بصریت بخاطر طبی یا غیر متاثر معلوم ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں عوزوں و مناسب قسم کی مینک نگاہ سے آنکھوں کا بار کم ہو کر دردِ سر کو آرام ہو جاتا ہے۔

بنیادی اسباب کی تحقیقات

یاد رکھنا چاہیے کہ دردِ سر محض ایک علامت ہے، جو کسی مقامی یا عمومی عارضہ نظامِ جسم پر دلالت کرتی ہے، اس لیے اس کا علاج محض تخفیف و تسکین بخش نمائندگی سے نہیں ہونا چاہیے، بلکہ مرض پیدا کرنے والے اہلی بنیادی اسباب کا تدارک

کے ذریعہ، کو بھی بڑی تفصیلی اہمیت حاصل ہے۔ اس سے جو عملیات حاصل ہوں گی ان سے یہ تفریق کی جاسکے گی کہ دردِ سر دماغی یا دماغی کی کمی سے پیدا ہو رہا ہے، یا اس کی زیادتی سے اور موجودہ حالت کے لحاظ سے اس کا موزوں مشائی علاج ممکن ہوگا۔

خاص اقسام کے دردِ سر

- ۱۔ یہ بھی متنوع طرز کے ہو سکتے ہیں جن میں سے اہم اقسام حسبِ لی ہیں:
ا۔ دماغی دباؤ کی زیادتی سے پیدا ہونے والا دردِ سر دماغ کے اندرونی دباؤ کی زیادتی، دماغی رسیوں یا دماغی پھوڑوں سے اور دماغی ارتعاج (کنکشن) وغیرہ سے ہو سکتی ہے۔
- ۲۔ دماغی صلابت شریانی، ارتفاع الضغط اور مزمن التهاب گردہ سے پیدا ہونے والا دردِ سر۔

دوسرے اقسام کا یہ محض ایک سرسری خاکہ ہے۔ اس سے ظاہر ہوگا کہ دوسرے جواک عام اور کثیر الوقوع شکایت ہے، اس کی متواتر مسلسل شکایتوں کا علاج بازاری عطایانہ دواؤں سے کرنا نہ محض لاماصل ہے، بلکہ خطرناک بھی ہے۔ دیر پا حالتوں میں ہمیشہ دوسرے کے اصلی بنیادی سبب کا کھوج لگانا چاہیے اور اس کے لیے ماہرانہ مشورہ و تشخیص ضروری ہے۔

بقیہ ”پتھری“

کبھی کبھی یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ نالی کے جس حصے میں پتھری سے رکاوٹ پیدا ہو گئی ہے، اسے کاٹ دیا جائے اور دونوں طرف کے سروں کو ملا کر سی دیا جائے۔ پتھے کے کامیاب آپریشن کے بعد بغیر کبھی دقت کے اکثر مریض اپنی معمولی غذا جاری رکھتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ پتھے کے فساد کو کسی طرح روکا جاسکتا ہے یا نہیں۔ مغربی ممالک کے بعض ڈاکٹر کہتے ہیں کہ کسی طرح نہیں روکا جاسکتا اور بعض کا خیال یہ ہے کہ پتھے کے فساد میں چونکہ عموماً بہت موٹے آدمی مبتلا ہوتے ہیں، اس لیے غذائی اصلاح اور ورزش سے اس کے روکنے میں بہت مدد مل سکتی ہے، مگر امریکہ اور یورپ میں لوگ اب پتھری کی زیادہ فکر نہیں کرتے، کیونکہ اس کا آپریشن اب آسان بھی ہے اور قریب قریب ہمیشہ کامیاب رہتا ہے۔

۳۔ صرعی درد دوسرے جرمی کے مزمن مریضوں میں نہایت دیر پا دھیمہ، مگر بچہ ناگوار و تکلیف دہ ہوتا ہے اور معمولی اندیشے سے تنہیف پذیر نہیں ہوتا۔

۴۔ قلت الدم کی وجہ سے درد دوسرے یہ خون کی کمی یا خرابی مختلف اسباب سے پیدا ہو سکتی ہے۔

۵۔ دواتریمی یعنی التهاب جلد الراس یا التهاب عنق سے پیدا ہو جانے والا درد دوسرے

۶۔ کھد پری کا مرض ”پتھریٹ“ بھی درد دوسرے کے ساتھ ہوتا ہے۔

۷۔ آتشک درد دوسرے (جراثیم کے دوسرے اور تیسرے درجہ میں ہوتا ہے)

۸۔ عصبی امراض اور فتق اعصاب میں درد دوسرے جو مختلف قسم کا ہوتا ہے۔

۹۔ سورہ ہضم، قبض اور کثرت صفرا سے پیدا ہونے والا درد دوسرے

۱۰۔ دونوں جگہ نشا کی کمی سے درد دوسرے

۱۱۔ تھاولیف الف کے التهاب سے درد دوسرے

۱۲۔ خلطی درد دوسرے

۱۳۔ معکوس درد دوسرے جو دہن و طلق اور دانوں کے امراض و عوارض سے ہو جاتا ہے۔

۱۴۔ عینی درد دوسرے بصارت پر بارہ عضلی عدم توازن، التهاب عینہ، التهاب ملتحمہ، مزمن گلاکوما (کالچ بند) وغیرہ کی حالتوں میں درد دوسرے ہو جاتا ہے۔

نزلی

نزله و زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے مادے کا نتیجہ ہیں۔ یہ مادے مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی پر دم پیدا کرتے ہیں۔ یہ دم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور درطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ سگے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزله و زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے تمام مادوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ دم دودھ ہو جائے۔ نزلی (ج) ہمدرد کی و خاطر ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوبائیں نہ صرف مادے کو فنا کر دالتی ہیں بلکہ دماغ، کان اور گلے پر جو بے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انھیں بھی نہایت کامیابی سے روک دیتی ہے۔

خواتین کس طرح اپنے آپ کو خوبصورت بناتی تھیں؟

پاک و ہند اور بیرونی ممالک کی خواتین کو خوبصورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہوگا۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا — کہ وہ معدے کو صاف کرتی تھیں — تاکہ غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آجکل خواتین اپنے رنگ کو نکھار کے لیے ادقن درست رہنے کے لیے ہمدرد دوا خانسکا

نمٹ کجالدینوس

استعمال ہیں۔ یہی طریقہ مروجہ نے بھی اختیار کر رکھا ہے اس لیے وہ خوبصورت اور دن دوست نظر آتے ہیں۔ نمٹ کجالدینوس معدہ اور آنتوں کو دت دیتا ہے اور ان کو دوسری مواد سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ بدھنی اور دوائی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔

تشریح بدنی

ایلرجی

بیش حساسیت

کی شہت متعلقہ تہیج کی قوت اور ذہن محاط سے کم یا زیادہ ہو سکتی ہے مثلاً ذہن کا مریض جھینگوں، اسٹراپیریز یا دارچینی (تین مختلف کیمیائی مرکبات) کو بہ حساسیت ظاہر کرتا ہو، مگر اس کا یہ بافتی ردِ عمل ان میں سے ہر چیز سے اُس قسم کا ہوگا۔ ان میں سے ہر چیز کی خفیف ترین مقدار کے تھاس سے ردِ عمل ظاہر ہونے لگے گا، مگر یہ ردِ عمل ان چیزوں کی کسی امکانی ذاتی حساسیت سے بالکل جدا گانہ منظر ہو سکتا ہے۔ سچی خاصیت سے پیدا ہونے والا ردِ عمل حساسیتی ردِ عمل سے بالکل جدا گانہ اور مختلف ہوتا ہے۔

ایلرژین اور ایلرژن: بیش حساسیت

پیدا کرنے والی خاص چیز کو "ایلرژن" ..

(ALLERGEN) (حساسیت آفرین)

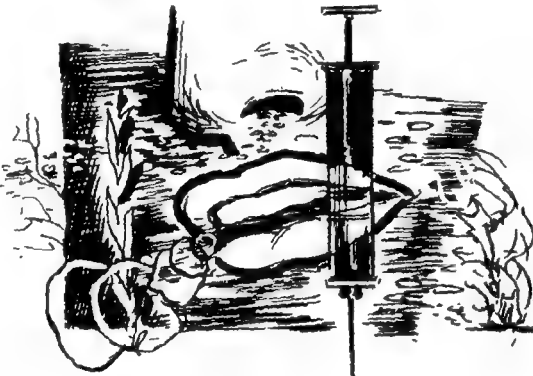
کہتے ہیں۔ اس حساسیت آفرین چیز

(ایلرژن) کے داخل ہونے سے بافتوں میں

تحریک پیدا ہو کر ایک خاص نوعی "ایلرژن"

(ALLERGIN) (حساسیت خیز)

پیدا ہو جاتی ہے جو ظہور میں بیش حساسیت



پیدا کر دیتی ہے۔

ایلرژن کے داخلہ کی راہیں: بیش حساسیتی حالت یا تو خورد و طور پر خود پیدا ہو سکتی ہے، یا کوئی ایلرژن (حساسیت آفرین) (جو تنفس کی راہ سے، معدہ کی راہ سے، انجکشن دینے سے، یا جلد میں لگنے سے جسم کے اندر داخل ہو) بیش حساسیت پیدا کر سکتا ہے۔ پودوں کا گل زہر اور مٹھائی (فطرات، کائیوں) کے بذرات جو بعض قسموں میں ہوا کے اندر موجود ہوتے ہیں، یہ تنفس کی راہ سے جسم میں داخل ہو کر بیش حساسیت پیدا کر سکتے ہیں۔ حیوانی فحاشات (جانداروں کے جسم سے خارج ہونے والی وطولت مثلاً پسینہ وغیرہ کی بو) بھی تنفس کی راہ سے داخل ہو سکتی ہیں۔ غذائیں اور دوائیں وغیرہ غذائی نالی کی راہ سے داخل جسم ہوتی ہیں۔ تمام قسموں کی دوائیں دہ ایلرژن پیدا کر سکتی ہیں، جو پچکارے کی ذریعہ جسم میں داخل ہوتی ہیں۔ روشنی، گرمی، سردی، پودوں اور بعض جانوروں کے بال اور افزائش اور بعض کیمیائی مرکبات ان ایلرژنوں کی مثالیں ہیں جو جلد کی راہ سے داخل ہوتی ہیں۔ جراثیمی ایلرژن ان میں سے کسی بھی راہ سے یا سب راہوں سے داخل ہو سکتی ہیں۔

موروثی اثر: ایلرژن کی حالت موروثی طور پر والدین منتقل ہوتی ہے یعنی درشت

بافتوں کا غیر معمولی ردِ عمل:

ایلرژن اُس حالت کا اصطلاحی نام ہے

جس میں حیوانی بافتیں غیر معمولی ردِ عمل

ظاہر کرنے لگتی ہیں۔ بعض حالات میں

بافتیں بعض چیزوں سے غیر معمولی طور

پر متاثر ہو کر غیر معمولی حساسیت ظاہر

کرنے لگتی ہیں، جو ان کے معمولی ردِ عمل

کے مقابل میں بہت زیادہ نمایاں اور

مبالغہ آویز ہوتی ہے۔ اس کی مثالیں

ہیں تپ کا ہی، درد، شقیقہ، عکلا اور

شری وغیرہ عوارض ہیں مگر بعض

اوقات کرہ ہوائی کے اندر بعض پودوں کے گل زیرے کے مہین فطرت موجود ہوتے ہیں۔ طبی آدمی جب اس فطرتی ہوا کو سانس میں لیتا ہے تو اس کی غشائے النفی غیر متاثر رہتی ہے مگر یہی ہوا بیش حساسیت کے موضوع میں شدید ردِ عمل اور تحریک پیدا کر دیتی ہے اور وہ تپ کا ہی کے علامات ظاہر کرنے لگتا ہے۔ یہ بیش حساسیت ایک مخصوص یا نوعی حالت ہے۔ تپ کا ہی کا موضوع تمام پودوں کے فطرت سے اس طرح متاثر (بیش حساس) نہیں ہوتا، بلکہ صرف مخصوص نوع کے پودوں کے فطرت سے متاثر ہو کر ایسی بیش حساسیت ظاہر کرتا ہے۔ گھوڑے کے پسینہ یا کھٹل کی بو ہر آدمی میں شری (پتی، کھلی کے دورے) نہیں پیدا کرتی، مگر بعض آدمی اس بو کی تاب نہیں لاسکتے اور ان میں شری کا ذہن یا ذہن وغیرہ ہونے لگتا ہے۔

بہ ایلرژن اُس شدید حساسیت کی حالت ہے جو کسی ایسی چیز سے پیدا ہو جاتی ہے جو انسانی جسم کے لیے اجنبی یا غیر افہامی ہو مگر جو کسی طبی آدمی کے لیے بے ضرر ہوتی ہو۔ ایلرژن کوئی مرض نہیں ہے، بلکہ ایک مبالغہ آویز ردِ عمل ہے۔ بیش حساسیت والا فرد بیش حساسیت کے حملوں کے درمیان میں سکون و تقویٰ میں صحت مند اور فعال زندگی بسر کر سکتا ہے۔ اُس کی بافتوں کا یہ ردِ عمل ہمیشہ اُسی قسم کا ہوتا ہے۔ گواہ ردِ عمل

اَوْصَحْبَاعِي

جڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے مفید دوا

اَوْصَحْبَاعِي میں سورنجان، بشیریں، کاسفید جوہر خاص، ترکب سے ترکیب کیا گیا ہے۔ اس میں دوسری دواؤں کے سفوف بھی شامل ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے حل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں دوا ٹرم (دوجہ المغاصل)، اور گٹھیا، نفرس، گاؤٹ، کے مریض اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکوٹ گاؤٹ میں فائدہ مند ہے اس سے زیادہ نفرس میں فائدہ رساں ہے۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزاک یا آشک کے بعد جڑوں میں جو کچھ پیدا ہو جاتا ہے **اَوْصَحْبَاعِي** بڑی خوبی سے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو جم کھلتے ہیں، اس کے فٹلے میں یورک ایسڈ کو دخل ہے۔ اس ایسڈ کو گورے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اگر گورے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جڑوں میں جا کر جمع ہونے لگتا ہے اور درد کا موجب ہو جاتا ہے۔ **اَوْصَحْبَاعِي** کے قرص گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کیے لے خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

اَوْصَحْبَاعِي جڑوں کے درد اور گٹھیا کا اصولی علاج ہے۔

چینول

معدے کی بیماریاں — بد کھضمی، قبض، سبیزائیت، منہنی، نفخہ — اور ان کا علاج
معدے کی بیماریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہو سکتی ہیں "پچینول"
نظام ہضم کو درست کر کے انہیں مستقل طور پر ختم کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے اور معدہ آنتیں اور جگر اپنا کام صحیح طور پر کرنے لگتے ہیں۔

پچینول معدے کی جملہ خرابیوں کا علاج ہے۔

کے نمونہ اہم حصہ ہوتا ہے۔ موروثی ایلرجی راست باپ سے بیٹے میں یا خاندانی دوسرے فرد میں منتقل ہو سکتی ہے۔ چنانچہ بیش حساسیت کے ۱۰ تا ۱۵ فی صد حالت میں موروثی سرگزشت جاتی ہے۔ موروثی ایلرجی ایک ہی شکل میں نہیں ظاہر ہے۔ مثلاً جو دانا درمیں مبتلا تھا تو اس کی دوسری پشت کا ایک بچہ شیعہ کا کوئلہ لڑکی کا یا بچہ کا ہی کا موضوع ہو سکتا ہے اور باقی دوسرے بچے بالکل غیر متاثر، یا نون لہتے ہیں۔ تیسری پشت میں دور پھر ظاہر ہو سکتا ہے اور خاندان کے دوسرے ادریں دوسری قسم کی بیش حساسیت موجود ہو سکتی ہے۔

تلافی ماحول اور موسم کا اثر: ایلرجی کی حالت بعض خاص موسموں میں زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔ عورتوں میں ماہواری حیض کے زمانہ میں بیشتر نمایاں ہوجاتی ہے۔ بعض اوقات جلنے سکونت اور ماحول کے بدل دینے سے افادہ محسوس ہوتا ہے۔ اگرچہ موسم اور شہر وہی ہو بہت سی حالتوں میں مریض کی نفسیاتی حالت اثر انداز ہوتی ہے۔ چنانچہ اکثر جب مریض کو اس کے گھر سے کسی دوا خانہ میں منتقل کر دیا جاتا ہے تو تبدیلی ماحول اور خوش عقیدگی کے اثر سے اُسے افادہ محسوس ہوتا ہے۔

ازالہ بیش حساسیت: بیش حساسیت کا ازالہ یا تو قدرتی طریقہ یا مصنوعی طریقہ سے کیا جاسکتا ہے۔ اگر حساسیت پیدا کرنے والی ایلرجنوں سے قدرتی طور پر بار بار تماس رہے تو بیش حساسیت خود بخود کم ہو جانے کا رجحان رکھتی ہے۔ چنانچہ طفولیت کے زمانہ کی بیش حساسیت زیادہ عمر ہونے پر خود بخود کم یا غائب ہوجاتی ہے۔ مصنوعی طور پر حساسیت ربانی میں مشکلات کا سامنا اس وجہ سے ہوتا ہے کہ حساسیت پیدا کرنے والی خاص ایلرجن کو متین کرنا مشکل ہوتا ہے۔ مثلاً دودھ کے مریض کی حساسیت جراثیمی ایلرجنوں کی وجہ سے یا فطرت کے بندل کی وجہ سے یا گھوڑے کے بالوں اور سپینہ کی وجہ سے یا دوسرے حیوانات اور پودوں کے افزائات و طواریات کی وجہ سے یا اور کسی دوسری چیز کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ اگر کسی طرح حساسیت پیدا کرنے والی ہسلی ایلرجن کا تعین ہو جائے تو پھر اس ایلرجن کے خلاصہ یا مستحلب یا تعلیق کی بستہ دھج بڑھتی ہوئی مقداروں کی پچکایاں لگنے سے مریض کی حساسیت کا ازالہ ممکن ہوتا ہے۔

جیاتینی گھڑیاں

گھڑی کی طرح انضباطِ اوقات کا میکانیزم!

ماہی تحقیقات سے اب ظاہر ہو گیا ہے کہ تمام حیوانات و نباتات کے نظام انضباطِ اوقات کا ایک خاص میکانیزم۔ ضابطہ اوقات گھڑی، موجود رہنمائی سے وہ اپنے مختلف افعال اور مظاہر کردار بالکل صحیح اور ٹھیک مہرہ رہتے ہیں۔ مثلاً اس ضمن میں مشاہدات سے ثابت ہو گیا ہے کہ تمام ت کو ایک خاص معینہ وقت پر اپنی ”پکار“ شروع کر دیتے ہیں۔ بعض کے کیکڑے اپنے بدن کی جلد کا رنگ روزانہ ایک خاص وقت پر بدلتے ہیں۔ بعض حشرات کی فعلیاتی سرگرمی شام کے وقت زیادہ تند و تیز ہوتی ہے۔ زندگی بھی ایسی ہی پابندی اوقات ظاہر کرتی ہے۔

انضباطِ اوقات

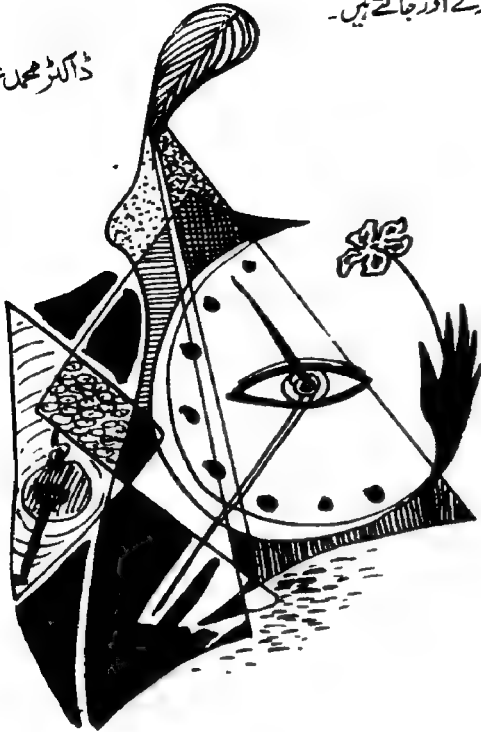
صبح پابندی اوقات کیسے اور کس ذریعہ سے ظہور پذیر ہوتی ہے؟ میں اس کے متعلق بہت کچھ اختلاف رائے ہے۔ بعض ماہرین انضباطِ اوقات سراسر طبعی حالات و ماحول کے اثرات کا نتیجہ ہوتا ہے اور نباتات و دراصل تیز آتش، درجہ حرارت، روشنی کی مقدار و وجہ کے لحاظ سے ذاتی تطابق و توافق اختیار کر لیتے ہیں۔

مثلاً میں ایک جرمن سائنس دان نے بتلایا کہ سیم کے ٹھکے پودے میں نشوونما حاصل کر رہے ہیں، اُن کے پتے روزانہ حرکات کر رہے ہیں۔ لیکن جب انھیں سورج کی روشنی میں کھلا رکھا جاتا ہے اور خرابی کی عادت پیدا ہو جاتی ہے اور یہ عادت انھیں پھر کر دینے کے بعد بھی برقرار رہتی ہے۔ ایسی حالت میں وہ کیسے جانتے ہیں کہ اب سونے یا جاگنے کا ٹھیک وقت آگیا ہے؟

اس کے مسلسل تجربات سے ظاہر ہو گیا ہے کہ اگر جانوروں کو مختصر عرصے میں رکھ دیا جائے اور درجہ حرارت، مرطوبیت اور دباؤ ہموار رکھا جائے تو وہ بالکل اسی طرح فعلیت و کردار ظاہر کرتے ہیں جیسا کہ ان میں ظاہر کرتے ہیں۔ وہ باقاعدہ اوقات میں کھاتے پیتے،

سوتے اور جاگتے ہیں۔

ڈاکٹر محمد عثمان نجی



لیکن اگر دو جانوروں کو بالکل ایک جیسے حالات میں ایک ساتھ رکھ دیا جائے تو وہ اپنی فعلیت کے آغاز میں خفیف اختلافات وقت ظاہر کرتے ہیں۔ لہذا یہ اختلافات اُن کے ماحول کے اثر سے نہیں ہو سکتے۔ بہر حال ماہرین جیاتیات اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ تمام جانور اپنے انضباطِ اوقات کا ایک خاص ذاتی میکانیزم رکھتے ہیں۔

محل وقوع

ابتداءً خیال کیا گیا کہ انضباطِ اوقات پیدا کرنے والی یہ ”داخل گھڑی“ دماغ کے اندر ہی ہونی چاہیے۔ مگر اس کے اصل مقام کا راز سہتہ ہی رہا۔ لیکن اب کیمبرج کے گرٹن کالج کے لیڈی ڈاکٹر جینیٹ ہارکرنے ایسی داخلی گھڑی کے محل وقوع کا کھوج لیک کا شروع (تل پچھے) میں لگا لیا ہے کہ یہ گھڑی اُن چار عصبی خلیوں کے اندر واقع ہے جن کا فعل ہارمونی افزا کرنا ہے (جن کو عصبی افزائی خلیات کا نام دیا گیا ہے)۔

تاخیر۔ لیٹ چال

ماہر تجربات سے ان حیوانی گھڑیوں کے متعلق بعض دل چسپ حقائق

(باقی صفحہ پر)

دُرِ شہوار

آپ کے دانت سچے
موتیوں سے بھی بیش بہا
ہیں۔ ایک ذرا سی چلا ان کے
لئے کافی نہیں۔ ان کو توانہائی
احتیاط اور حفاظت کی ضرورت ہے
تب ہی اُن کی خوبصورتی اور مضبوطی قائم
رہے گی: ان کی خاطر آپ ہمدرد منجن
استعمال کیجئے جسے سالہا سال کے تجربوں
کے بعد مکمل کیا گیا ہے۔ یہ دانتوں کی اچھی
طرح صفائی کر کے، اُن میں موتیوں کی سی
آب پیدا کرتا ہے۔ اُن کی صحت برقرار رکھتا
ہے۔ انہی سے ہمدرد منجن ملنے کا ایک
فائدہ یہ ہے کہ اس طرح مسوڑھوں کی مائش
اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں
کے حُسن اور طاقت کے لئے
بڑی ضروری ہے۔



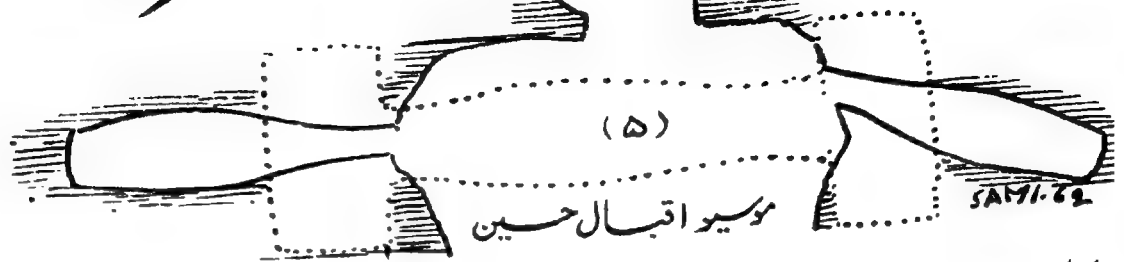
ہمدرد منجن دانتوں کو
صاف اور چمکدار رکھتا
ہے، ان کو مضبوط بناتا ہے

ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا

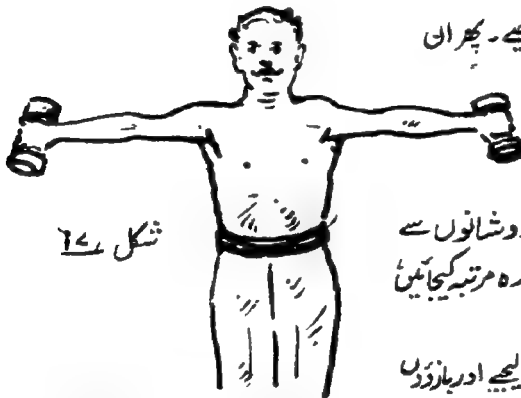


ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

بزنسزیشن کا ایک موٹر کورس



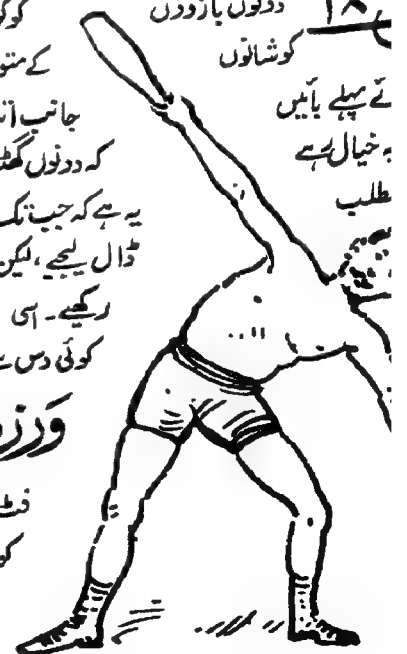
۱۷ : ابتدائی پوزیشن کو جو اس سے پہلے بتائی جا چکی ہے پیش نظر رکھیے۔ پھر ان



نوں بازو شانوں کے متوازی اٹھائیے اس حال میں کہ ڈبل دونوں اور ہاتھوں کی پشت ادھر کی جانب ہو۔ دیکھیے شکل ۱۷۔ اس ہاتھوں کی پشت نیچے کی جانب ہو جائے۔ اس صورت میں دونوں بازو شانوں سے بائیں گے۔ یہ گویا ایک ورزش ہوگی۔ ایسی حرکات کوئی دس سے پندرہ مرتبہ کیجائیں پس نیچے دونوں پہلوؤں میں لے آئیے۔



۱۸ : دونوں بازوؤں کو کوئی دو فٹ کے قریب کھول لیجیے اور بازوؤں کے متوازی لے آئیے۔ دونوں بازوؤں کو اسی جانب جانب اتنا جھکیے کہ بائیں ہاتھ کا گنڈہ فرش سے چھو جائے کہ دونوں گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ شکل ۱۸ میں بائیں گھٹنے یہ ہے کہ جب تک آپ کو شوق نہ ہو جائے، آپ بھی شروع ڈال لیجیے، لیکن جیسے جیسے مشق ہوتی جائے ٹانگ کو سیدھا رکھیے۔ اسی طرح دائیں طرف کیجیے اور پھر باری باری سے کوئی دس سے پندرہ مرتبہ تک کیجیے۔



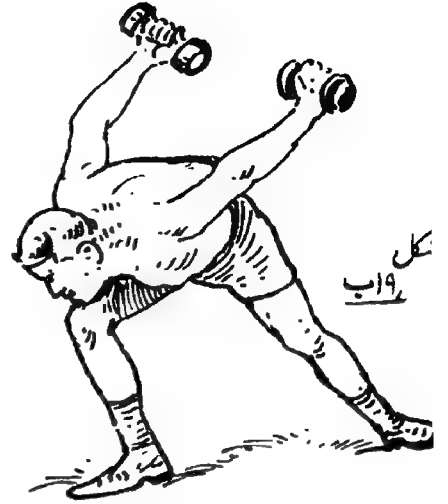
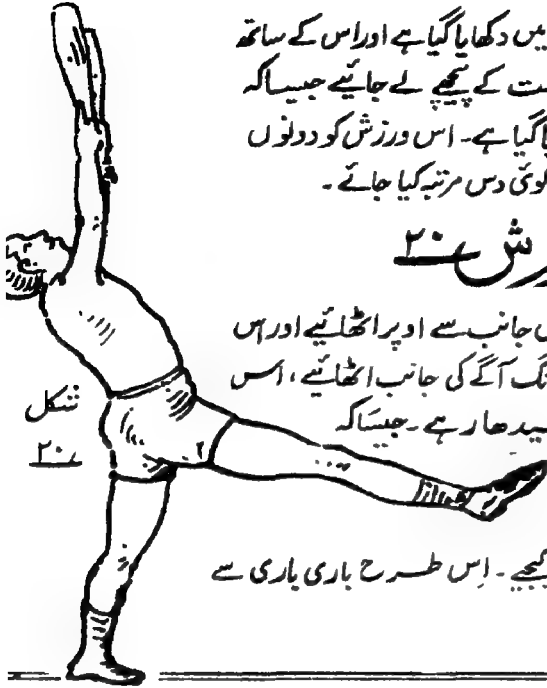
۱۹ : پہلے دایاں بائیں پاؤں اٹھا کر آگے کی طرف کوئی دو فٹ پر کیجیے اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں کو آگے کی جانب اٹھا کر سر کے اوپر لیجائیے دیکھیے شکل ۱۹۔ اس کے بعد بالائی دھڑ دائیں ٹانگ پر اس طرح جھکائیے

جس طرح شکل ۱۹ میں دکھایا گیا ہے اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں کو پشت کے پیچھے لے جائیے جیسا کہ شکل ۱۹ میں دکھایا گیا ہے۔ اس ورزش کو دونوں ٹانگوں پر باری باری کوئی دس مرتبہ کیا جائے۔

ورزش ۲

دونوں بازوؤں آگے کی جانب سے اوپر اٹھائیے اور اس کے ساتھ پہلے دائیں ٹانگ آگے کی جانب اٹھائیے، اس طرح کہ گھٹنا بالکل سیدھا رہے۔ جیسا کہ شکل ۲۰ میں دکھایا گیا۔ پھر واپس

مل اور ابتدائی پوزیشن میں آجائیے اور یہی حرکت بائیں ٹانگ کے ساتھ کیجیے۔ اس طرح باری باری سے نوں ٹانگوں کو اٹھائیے۔ یہ حرکت بھی کوئی دس مرتبہ تک کیجیے۔



شریت اکسیر خاص

شریت اکسیر خاص حیاتین (وٹامین) شامل ہیں،

جن کو دوسری دواؤں کی طاقت سے بہت زیادہ مفید بنا لیا گیا ہے۔ خون کی سرخی اور ان کے سرخ دانوں کی مقدار میں اضافہ کر کے قلت الدم (انیمیا) کو دور کرتا ہے۔ جسم کی صحیح ورزش کے ذریعے بڑھا کر قوت مدافعت (امیونیٹی) کو بیماریوں کے حراشیم سے لڑنے پر آمادہ کرتا ہے۔ غدہ جاذبہ (ملفے ٹنگ گلینڈ) اور تلی کے افعال کو منظم کر کے اسے خون کے سفید دانوں (وٹاٹ کارپلز) کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے اور اس طرح بیماری کے حراشیم کو فنا کرنے کا سامان ہم پہنچاتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کو غذائی مواد فراہم کر کے انھیں طاقت دیتا ہے۔ اعصابی اضطلال کو دور کرتا ہے۔ قوت باہر پر براہ راست اس کا کوئی اثر نہیں پڑتا لیکن خون کی سرخی اور مقدار خون بڑھا کر نیراس کی تقسیم و رسید میں تنظیم پیدا کر کے عام جسمانی نشوونما کا بندوبست کرنے کے ساتھ اعضائے تناسل میں بھی خون کی لہریں بہا دیتا ہے اور نظم و عصبی و غدی کو مقوی دواؤں کا اثر قبول کرنے پر تیار کر دیتا ہے اور اسی توسط سے باہر بڑھتا ہے۔ دق کے شروع میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ ہر موسم میں ہر عمر کا ادھی استعمال کر سکتا ہے۔

عورتیں بھی اس کے استعمال سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں

(مفصل پڑچڑکیب شیشی کے ساتھ ہے)

آخری علاج

از محسن قلی (ایران)

ترجمہ: ڈاکٹر محل ظفر خاں ایم اے بی ایچ ڈی

5471-62



سے کہا ”اچھا“ میں نے رضامندی کا اظہار کیا۔ خوش ہو کر بیگم صاحبہ کو اطلاع دی۔ دو گھنٹے بعد میں اپنی نئی جگہ پر تھی۔

کوٹھی میں داخل ہوتے ہی بیگم صاحبہ سے ملی۔ اس کے زرق برق لباس اور ہوس انگیز لوگوں کے سے اطوار دیکھ کر میری روح کانپ گئی۔ اس نے میری آمد اور اس خیال سے کہ میں اس کے شوہر کی تیمارداری کے لیے آئی ہوں، مسرت کا اظہار کرتے ہوئے شکر یہ ادا کیا اور کہا ”سب سے پہلے بھرتے کہیں آکے ایک کمرہ دکھاؤں۔“ اب موقع تھا کہ میں عمارت کا کچھ حصہ دیکھ سکوں۔ یہ ایک عالی شان اور بہت وسیع کوٹھی تھی جس کے چار حصے تھے۔ آخری حصہ آراستہ پر راستہ تھا حیرت انگیز نفیس چیمبر، دنیا پرستی، عشرت دوستی اور بے پناہ دولت و ثروت کی منہ لاتی تصویریں تھیں۔ وہ کمرہ جو میرے لیے خالی کیا گیا تھا، اتنا اچھا تھا کہ خفا میں بھی ایسا کبھی نہ دیکھا تھا اور نہ ہی دیکھنے کی امید تھی۔ جس نے بیگم صاحبہ کا شکر یہ ادا کیا۔ انھوں نے کہا ”اچھا تو اب بیمار کے پاس چلتے ہیں۔“

”بیگم صاحبہ کیا آپ کے شوہر بیمار ہیں؟“

”ہاں میرا شوہر بے چارہ... بہت بدمنت ہے۔“

میں ایک وسیع اور روشن ہال میں داخل ہوئے۔ بیمار کی چار پائی کمرے کے ایک کونے میں کھڑکی کے پاس بڑی تھپی بیمار کو اگر دہاں سے نکال دیا جائے تو بیگم قابل دید تھی لیکن بیمار کی موجودگی رغبت مشاہدہ کو سلب کر لیتی تھی۔ بیمار تیس سالہ نوجوان تھا۔ مجھے یاد آیا کہ چند سال پہلے اس شخص کو میں نے اسپتال میں دیکھا تھا۔ انھیں دنوں میں نے نرس کا امتحان پاس کیا تھا اور اسپتال میں کام کرنے لگی تھی۔ ابھی میں نے شادی نہیں کی تھی۔ یہ شخص اپنی بہن کی عیادت کے لیے آیا تھا۔ ایک دو

میں ایک بیمار کو ٹیکہ لگانے میں مشغول تھی کہ ایک نرس جلدی سے کمرے میں آ کر کہنے لگی ”جلدی چلو“ ڈاکٹر صاحب نے یاد کیا ہے۔“ ڈاکٹر صاحب اسپتال کے ایچارج تھے۔ ہم سب انھیں قدر کی نگاہ تھے کیوں کہ اسپتال کے ملازمین کے ساتھ ان کا رویہ ہمیشہ مشفقانہ رہا تھا۔ نہایت خشک اور کم گو۔ ان کا چہرہ بشارت دار تھا۔ وہ نرسوں پر پنے کمرے میں بلاتے تھے۔ ہمیں یقین تھا کوئی اہم مسئلہ درپیش ہوگا۔ صاحب کے کمرے میں گئے۔ ٹیلی فون اُن کے ہاتھ میں تھا اور کسی عورت کے زاس میں سے آ رہی تھی۔ جب میں داخل ہوئی تو فرمایا:

”آؤ بیٹو، کبھی ہو؟“ ہاں تو سنو، یہ بیگم صاحبہ میرے عزیز ترین دوستوں میں سے ایک ہیں اور میرے زیر علاج ہیں۔ بیگم صاحبہ کی فرائض پوری طرح ادا کرنے سے قاصر ہیں۔ انھوں نے فرمایا میں کسی اور فرض شناس نرس کو مقرر کر دوں۔ تم چوں کہ تمام نرسوں سے گزر چکے تھاری یہاں پر حاضری بھی ضروری ہے تاہم بیگم صاحبہ اور ان دوستی کو ملحوظ رکھتے ہوئے تمھارا انتخاب کیا ہے۔ امید ہے تم انکار نہ

ہاں نے ایک لمحہ سوچنے کی اجازت چاہی۔ ڈاکٹر صاحب ٹیلی فون پر بیگم نے لگے۔ میں نے ایک سیکنڈ کے لیے سوچا اور ارادہ کر لیا کہ اس بین کش میرے لیے کسی تکلیف کا باعث نہ ہوگا۔ تو ایک طرح کی تفریح ہوگی، مگر شوہر کی موت اور اپنے اکلوتے بچے کو پرورش گاہ میں داخل کرنے یا میں میرا اور کوئی نہ تھا۔ ڈاکٹر نے دو تین منٹ کے بعد ہنستے ہوئے مجھ

”آپ کا بہت شکر گزار ہوں۔ خدا آپ کو جزائے خیر دے۔ میں تو اب لاعلا اگر کوئی معجزہ ہو جائے اور اچھا ہو جاؤں تو انشاء اللہ حق ادا کروں گا“ وہ اس سے زیادہ کچھ نہ کہہ سکا۔ اس کا درد بڑھ گیا۔ وہ مرض میں مبتلا تھا۔ وہی ہولناک بیماری تھی جس نے میرے شوہر کی جان لی تھی۔ مرض کی حالتوں کو اچھی طرح جانتی تھی۔ ایسی اچھی طرح کہ میں ان تمام نکالیہ طور پر محسوس کر رہی تھی۔ مریض درد سے تڑپ رہا تھا۔ انجیکشن جو دو گئے دی گئے تھے اپنا اثر زائل کر چکا تھا۔ اس کا دل اجازت نہیں دیتا تھا کہ اتنی ایک اور ٹیکہ لگایا جائے۔ مرض نے اپنے بے رحم پنجے اس پر گھاڑ رکھے تھے۔ د تہران میں، ایک دفعہ جرمنی میں، ایک دفعہ سویٹزرلینڈ میں اور پھر اس ایک دفعہ تہران میں اس نے آپریشن کرایا تھا۔ اس کے بعد ڈاکٹروں نے اس کا بھی آپریشن کیا تھا۔ اس نے یہ تمام آپریشن برداشت کیے تھے۔ وہ حسین شوخ اور بانڈاق فوجوان ان نکالیہ سے سوسکھ کر کانٹا ہو گیا تھا۔ میرا ایک دفعہ آپریشن برداشت کر سکا تھا۔ اگر دوسرا آپریشن وقت پر تو ممکن تھا چند سال اور زندہ رہتا لیکن ہمارے پاس کیا لکھا تھا۔ میں نے بولیا تک بیچ دیا تھا۔ جانے کتنی کوشش اور منت خوشامد سے سولہ ڈاکٹر آپریشن کرنے پر راضی ہوئے تھے لیکن وقت گزر چکا تھا اور میرے شوہر آپریشن کی میز پر ہی جان دے دی تھی۔ آہ! مفلسی کا شکار ہو گیا۔ دوست کا خیال تھا کہ مفلسی نے ہی اسے مرض میں مبتلا کیا اور مفلسی کے ہاتھوں مگر یہ شخص تو دولت مند ہونے کے باوجود اس مرض میں مبتلا ہے اور م..... ایک دو ہفتے بعد جب اس کی زندگی کے طور طریقوں سے واقف ہو پتہ چلا کہ اس کی دولت کا کوئی اندازہ ہی نہیں۔ اس کی بیگم ایک وقت ہزار بلکہ ایک لاکھ تک چیک کاٹی تھی۔ ان کے ایک پرلے نوکر نے بتایا کہ سال تک اس طرح خراب کرتے رہیں تو ان کا رپیہ ختم نہیں ہو سکتا۔ میں نے اور حسرت سے اس کی طرف دیکھا۔ سستی رہی، سوچتی رہی۔ ہماری اور زندگی میں کتنا بعد تھا اور اس دنیا میں کتنے لوگ ہیں جنہیں اپنی دولت کا پتہ تک نہیں اور کتنے ہی لوگ ہیں کہ ان کے پاس بھوٹی کوٹری تک نہیں۔ بیمار جلد ہی مجھ سے مانوس ہو گیا اور خدا کا شکر ادا کرتا کہ ایک سال سے مل گئی۔ ایک دن جبکہ اسے تکلیف کم اور درد بھی قابل برداشت تھا، مجھ سے دل بیان کرتے ہوئے کہنے لگا: ”اس مرض کا علاج نہ ہو سکا اور نشا ہو سکے گا۔ میں تو چاہتا تھا اور اب بھی میری یہی خواہش ہو کہ تمام دولت ہو جائے اور میری خوشی و خرمی کے لمحات میں سے ایک لمحہ مجھے مل جائے!“

لحظے طمطمی میٹھی باتیں کرتا۔ یہ اس قدر خوبصورت اور خوش اطوار تھا کہ میں براں رہ گئی تھی۔ دل ہی دل میں کہتی تھی — اے خدا کیا ہی اچھا ہو اگر مجھ سے جیسا شوہر ملے۔ یہ شخص بھی میری طرف توجہ کیا کرتا تھا۔ میں بھی تو خوبصورت تھی۔ میرے بھی چاہنے والے تھے۔ کئی ایک تو میرے پیچھے پیچھے پھرتے تھے اور بعض تو زاحم بھی ہوتے لیکن کہاں میں کہاں یہ شخص۔ جس روز اس کی بہن صحت یاب ہو کر اسپتال سے رخصت ہوئی، مجھے سو تو مان انعام دیے۔ سب سے بڑی رقم جو اس وقت تک مجھے کسی نے دی تھی سات سو تو مان تھے۔ اس نے سو تو مان دیے تھے۔ بری خوبصورتی کی وجہ سے نہیں بلکہ اپنی امارت کے باعث۔

یہ وہی تھا لیکن ان کی اسے کیا ہو گیا تھا۔ اگر وہ درد کی شدت کی شدت سے اپنا سر اس طرف اور اس طرف نہ مارتا، اگر موت سے بھاگنے کے لیے وہ اپنی ٹھیں تیزی سے نہ جھپکاتا، اگر اس کی جگر تراش چیخوں سے اس خوبصورت کہ بے شرم نہ ہوتا تو ہر ایک ہی خیال کرتا کہ یہ ہزاروں سال سے ممتی شدہ لاش ہو جو پاسب خالہ کے صاف ستھرے کونے میں پڑی ہے۔ جھریاں، ہڈیوں سے چسکی ہوئی لعل، زرد اور سیاہ رنگ بالکل چلے ہوئے تھوڑے کے رنگ کے مشابہ تھا۔ خشک ونٹ، دانت منہ سے باہر نکلتے ہوئے اور درد کی شدت سے وہ انتہائی مضطرب تھا۔

میں بیگم صاحبہ کے ساتھ بیمار کی چار پائی کے پاس کھڑی تھی۔ میں سخت فیصلہ رہی تھی اور پشیمان تھی کہ ڈاکٹر صاحب کا کہا کیوں مان لیا اور ایسے جنت انگیز اور قریب مرگ مریض کی تیمارداری اپنے ذمہ لی بیگم صاحبہ نے۔ غضب ناک ہو کر بیمار سے کہا ”آٹام سے رہو، تم نے تو مردوں کے نام کو ڈیو دیا ہو۔“ دو توں کی طرح کس قدر شور مچا رہے ہو، مریض نے ایسی آواز سے جو سننے والے زندگی سے ہزار کر دے کہا ”کیا کروں، آٹم میں کیا کروں، یہ ظالم درد ملائے ال ہے۔“ علاج بھی تو نہیں ہو رہا۔

شوہر چلانے سے تو کچھ نہیں ہوا کرتا۔ تمہیں صبر کرنا چاہیے تاکہ اچھے ہو جاؤ۔ چھ تو سنو میں کہہ رہی ہوں! انہیں ڈاکٹر صاحب نے میری خواہش پر یہاں بھیجا ہے۔ انہوں نے کہا تھا کہ یہ نرس بہت ہی اچھی ہیں اور اسپتال میں سب سے یمنیز ہیں۔ واقعی یہ بہت اچھی ہیں۔ خوبصورت بھی ہیں اور فرض شناس بھی۔ نھوں نے مجھے پراحسان کیا ہے اور تمہاری تیمارداری کو اپنے ذمہ لیا ہے۔ جو کام بھی ہوا ان سے کہنا۔ اس کے بعد مجھے تنگ مت کرنا اور نہ اتنا شور مچانا کہ گ یہ سمجھیں بیمار کے کو کوئی پوچھتا ہی نہیں۔“

بیمار جو اپنا سر ساکن رکھ ہی نہ سکتا تھا ”میری طرف دیکھ لیں کہنے لگا“

۱۔ اور مر جائے۔ میری یہ آرزو یقیناً کبھی پوری نہیں ہو سکتی۔ اب تک علاج پر صرف کچھ کامیابی اور حالتِ دُشوارِ بدنِ خرابیتِ جلی جاری ہے۔ س کی باتیں سن رہی تھی اور ساتھ ہی ساتھ اس کی اور اپنے شوہر کی کر رہی تھی۔ اس کے بعد جب بھی کبھی میں نے اس کے بارے میں ہلے گواہی دی کہ میرا شوہر اس سے کہیں زیادہ خوش قسمت تھا، یہی مجھ جیسی عورت تھی، جسے اس کی تکلیف کا احساس تھا۔ آہ! میں رہنے میں کس قدر راحت محسوس کرتی تھی۔ بلکہ جس قدر اس کی فانی گئی میرا حال تباہ ہوتا گیا۔ میں تو اپنے شوہر کی جاننا تھی مگر یہاں لیں تھا۔ اس کی بیوی حسین تھی، ہمیشہ خوش رہتی اور دوسروں کی اپنی مسترت و شادمانی کے لیے سب کچھ کر گزرتی لیکن اپنے سرد ہر لیے اعتنا اور درود بخشتی جس وقت بیمار شدت در بھی گھر میں ہوتی تو اس کمرے سے دور چلی جاتی تاکہ اس بدبخت ناسکے اور جب کبھی اس کے کمرے میں آتی تو چند لمحے اس کی چائے پر اس قدر سرد مہری کا ثبوت دیتی جیسے وہ کسی نفرت کرڈوکر ہو۔

۲۔ وقت ڈاکٹر یا ان لوگوں کے ساتھ آتی جو بیمار کی عیادت کے لیے کئے لے میرا نہ کھڑی رہتی، کچھ کام بھی کر دیتی اور میں نے قویہ حالت کئی بار جب وہ تجدید کرتی تو میں جبران نہ جاتی۔ نہ جانے کیسی عورت لرتی ادا اس قدر غم اندوز اور دل سوزی کا اظہار کرتی کہ جو کوئی بال کرتا کہ بے چاری شوہر کی بیماری پر رات دن آنسو بہاتی ہو۔ ہ التماس کرتی اور شوہر کی درخواست کو ڈھرتی۔ بیمار جس کا دل نا اور مرنے کی تکلیف سے کہیں زیادہ یہ درد اس کی تکلیف کا یا زمین میرے اسپتال کے انچارج اور دوسرے ڈاکٹروں سے کہتا شورہ کیجیے۔ میری تمام دولت آپ کے اختیار میں ہے۔ اگر آپ بہتر ج کے لیے باہر بھیج دیجیے۔ کوئی مشہور حکیم، ڈاکٹر یا مرجن دنیا کے لیے۔ فیس چاہے کتنی ہو، فکر نہ کیجیے، جو کچھ مانگیں گے، میں اسے دوں گی کو یہاں لے آئیے، وہ آپریشن کر دیں گے آپ کے علم و ناطعت اور میرے رُپے سے کیوں کر ممکن ہے کہ مجھے اس

زلے،

ناکھی نہایت شیریں زبانی ادا اس رقت سے کچھ کا دل پانی لڑا بہ کام کر دیں تو آپ مجھے نئی زندگی دے دیں گے آپ لیا

کر سکیں تو تمام عمر احسان مند رہو گی۔ میں آپ کی مرید اور نوٹری بن جاؤں گی۔ آج کی دنیا میں خاص طور پر ایسے شخص کے لیے جو اس قدر دولت رکھتا اور لاکھوں روپیہ خرچ کرنے سے بھی گریز کرتا ہو ایک ایسی بیماری سے مر جانا ظلم ہے۔ دنیا کے دانش مند اور ڈاکٹر یہ کس طرح کہتے ہیں کہ موت پر غلبہ پالیا گیا ہو۔

میں حیرت اور غصے سے اس کی مکاریوں کو دیکھتی، اس کی باتوں کو سنتی تو میری آنکھوں کے سامنے اپنی زندگی کے واقعات گھومنے لگتے اور میں سوچتی کہ میں تمنا کرتی رہی کہ کم از کم ہمدرد ایک دفعہ دو تین تو مان کا ایک چوڑے پائے خاندان کے بلے خریدوں، مگر افسوس میری تنہا پوری نہ ہوئی، سولے اس صورت میں کہ گھر کی کوئی چیز بیچ دیتی یا کسی سے ادا نہ لیتی۔

جس وقت ڈاکٹر یا عیادت کرنے والے چلے جاتے تو بیگ صاحب بھی ان کے ہمراہ چلی جاتیں اور کچھ کبھی واپس نہ آتیں تا وقتیکہ کوئی عیادت کے لیے آتا۔ ان واقع کے علاوہ اس کا جو بڑا دھماکا کیا کہوں کبھی کبھی جب بیمار ہو جاتا تو مجھے اپنے کمرے میں لے جاتی اور نہایت راز داری سے کہتی کہ کسی سے نہ کہتا کہ اس کے ظاہر و باطن میں کس قدر فرق ہے۔

دو ماہ اسی طرح گزر گئے۔ ڈاکٹروں نے ارادہ کیا کہ آخری علاج بیمار کا آپریشن ہو۔ کہتے تھے ۹ فیصد ناکامی کا امکان ہو۔ بیگ صاحب مان گئی تھیں لیکن مریض کو یہ بات نہیں بتائی گئی تھی، بلکہ اسے یقین دلایا گیا تھا کہ اگر مرض جڑوں سے نہ گیا تو کم از کم اتنا ضرور ہوگا کہ وہ دس بارہ سال اور آرام و راحت زندگی بسر کر سکے۔

آپریشن کرنے سے ایک ہفتہ پہلے ایک رات تفرشا بارہ بجے ہوں گے میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب مجھے معلوم ہوا کہ اسپتال کے انچارج ڈاکٹر صاحب بیگ صاحب کے کمرے میں ہیں۔ میں نے بڑی مشکل سے اندھ جھانکا اور رنگ دروہ گیا۔ ڈاکٹر صاحب کی کتے کو صبح تک وہیں ہے۔ میں کیا کہوں کہ رات بھر کیا سوچتی رہی۔ پھر دوسری رات بیگ صاحب نے مجھ سے کہا، آج رات میں چاہتی ہوں کہ اپنے شوہر کے پاس رہوں کئی دنوں سے کہہ رہا ہوں کہ ایک رات تو میرے پاس گزار دو۔ تم جانتی ہو میں اس سے کس قدر بیزار ہوں لیکن آج میں نے مان لیا ہے۔ پورے دو سال ہونے کہ میں ایک رات بھی اس کے پاس نہیں گئی۔ آج خیال ہوا یہ بھی گناہ ہو۔ اس کو مر ہی جانا ہو۔ ایک رات جیسے بھی چوگی، گاٹ لوں گی۔

اس دن مریض کی حالت بھی بُری نہ تھی۔ درد بھی کم تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے ایک ملا تو رستکس کا ٹیکہ بھی لگایا تھا۔ لیکن اس رات میں نے رات کے ابتدائی حصے میں ہی محسوس کر لیا تھا کہ اس کی حالت بتدریج خراب ہو رہی ہے۔ رات کے ایک دو گھنٹے گزرے تھے کہ بیگ صاحب کمرے میں داخل ہوئے اور مجھے باہر جانے کا اشارہ کیا۔ میری

بیگم صاحبہ کے لیے یغم ناقابل برداشت ہو۔ میت کے دفن ہونے کے اس طرح بے ہوش ہوئی کہ دوستوں اور رشتہ داروں میں مشہور ہو خاندان کے مرنے کا صدور برداشت نہ کر سکیں گی۔

میرا ب اس گھر میں کوئی کام نہ تھا۔ میں اسپتال میں اپنی ڈیوٹی دواہ میں کوئی دودھ دینا احوال پرسی کے لیے گئی بیگم اسی طرح اپنے آپ کے ظاہر کرتی رہی۔ اس کے بعد میں کبھی نہیں گئی۔ ایک دن اچانک بیگم صابہ پر کوٹھی آنے کی دعوت دی۔ وہ ابھی تک ماتی لباس پہنے ہوئی تھی۔ میں آنسو تھے اور ساتھ ہی حمل کا اٹھواں یا نوواں مہینہ تھا۔ بہت جہرا ایک نفیس تحفہ مجھے دیا۔ اس کے بعد ایک کاغذ میرے سامنے رکھا اور بالے میں گواہی دینے کو کہا۔ میں نہیں جانتی تھی کہ میں کیا کر دوں۔ میں سوچا۔ پھر اس گناہ کی مرتکب ہو گئی۔ میں نے لکھ کر دستخط کر دیے۔ یہ بتیہ کہ کیا ہوا۔ دواہ بعد ازاں اس بات کا سرٹیفکیٹ لیا ہے کہ یہ بتیہ میں یہ واقعہ بھول چکی تھی کہ آج جبکہ مریض کی موت سال گزر گیا ہے میں نے اتفاقاً سنا کہ بیگم صاحبہ نے نکاح کر لیا دعوتِ ولیمہ ہے۔

دیر بعد مجھے معلوم ہوا کہ دروازہ اندر سے بند کر دیا گیا ہو۔ مجھے دروازے پر کان لگانے کا خیال آیا کیونکہ نوکروں کے آنے کا کوئی امکان نہ تھا۔ میں اپنے کمرے میں بیٹ دین تک جا گئی رہی اور سوچتی رہی۔ نہ جانے کب نیند آئی جب بیدار ہوئی تو صبح ہو چکی تھی۔ صبح بیمار کا حال بہت برا تھا۔ بیگم صاحبہ نے ایک لمبی چٹری کھانی کہی شروع کی۔ اور مجھے تلقین کی کہ سب جگہ اور سر کے سامنے کہوں کہ اس کی حالت کا خواب ہونا اس کا اپنا قصور ہے کہ باوجود اس قدر شدید بیماری کے اپنی خواہش نفسانی پر قابو نہ پا اور بیگم کو مجبور کیا کہ رات اس کے پاس بسر کرے لیکن میں تو سب کچھ جانتی تھی میں نے اندازہ لگا لیا بلکہ یقین ہو گیا تھا کہ بیگم صاحبہ اور ڈاکٹر صاحبے کیا پاڑ بیلا ہے۔ میرا خیال تھا کہ آپریشن کچھ دنوں کے لیے ملتوی کر دیں گے اور انھوں نے ایسا ہی کیا۔ ایک دن بیگم صاحبہ نے ظاہری صفحے اور پیچھے سے مجھ سے کہا: دیکھا آپ نے مجھے کس مصیبت میں مبتلا کر دیا ہے۔ مجھے کسی خیال بھی نہ آیا تھا۔ میں پہلے تو احتیاط کرتی رہی۔ اس وقت غفلت ہو گئی۔

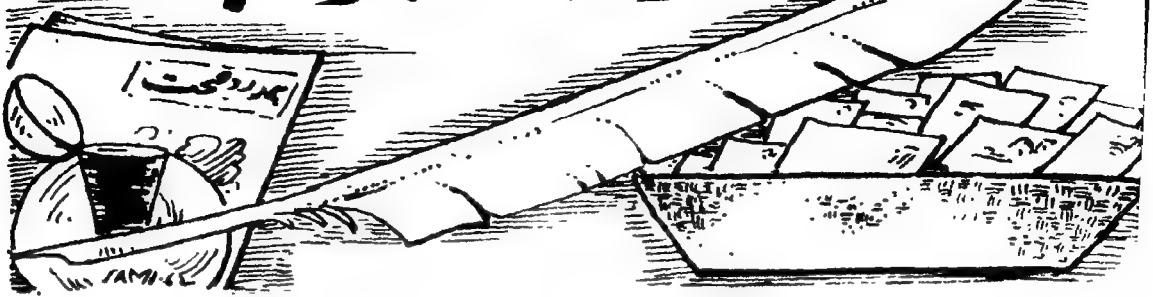
اس واقعہ کے دو دن بعد مریض کا آپریشن کیا گیا اور چند گھنٹے بعد آپریشن روم سے قبرستان میں منتقل کر دیا گیا۔ آپریشن روم سے نابینا بیگم صاحبہ کی بار غش کھا کر زمین پر گر گئیں۔ آٹارو میں ادھی جلیاں کہیں حیران رہ گئی۔ مرنے کے دن ہونے تک بیگم صاحبہ کمال اُستادی سے کئی دفعہ مریض اور زندہ ہوئیں۔ ڈاکٹر چونکہ وہاں موجود تھا اور پریشانی کا اظہار کرتے ہوئے برابر انجیکشن لگا رہا تھا۔ کب یقین تھا کہ

روغنِ املہ خاص

بالوں کی جڑوں کو مضبوط رکھنے اور ان کی سیما ہی کو قائم رکھنے کے لیے آملہ کے خواص سب کو معلوم ہیں لیکن یہ خواص تیل اس وقت تک نہیں آسکتے جب تک سائنٹی فک طریقوں سے آملہ کے خواص تیل میں نہ منتقل کر لیے جائیں۔ حکمِ دودھ کے شعبہ دوا سازی کے جدید طریقوں کی مدد سے نہ صرف اوپر کے مقصد کو اچھی طرح حاصل کر لیا بلکہ مجلس تجربات کی ہدایت کے اس تیل میں دوسری مخصوص اور نادر دوائیاں بوٹیوں کا اضافہ کیا ہے جن سے یہ تیل اپنے خواص میں لا جواب ہو گیا ہے۔ چنانچہ یہ تیل بالوں کی جڑوں میں فوراً جذب ہونے کی بڑی صلاحیت رکھتا ہے۔ بالوں کی نالی میں جو سیاہ مادہ ہوتا ہے اور جنکی مرہ کی وجہ سے بال کالے رہتے ہیں اس کی مقدار کو ہمدرد کا یہ روغنِ آملہ برابر قائم رکھتا ہے۔ یہ بالوں کی جڑوں کو مضبوط رکھتا۔ بالوں کو لمبا اور چمکدار کرتا ہے، سر کی خشکی دور کرتا ہے۔

روغنِ املہ خاص
خوشبودار اور پاکیزہ تیل ہے

سوال و جواب



کو دماغ تک پہنچاتی ہیں اور اس طرح دماغی مرکز میں جماع کی خواہش سر اُبھارنے لگتی ہے۔ اچھی صورت کے دیکھنے سے جماع کی تحریک ہوتی ہے اور پھر فوراً لفظ طحا می مرکز کو پیغام پہنچ جاتا ہے جس کے نتیجے میں عضو اپنے فرائض کی ادائی کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ نال اور عضلے تناسل میں بہت گہرا تعلق ہے۔ خوشبو سے عضلات میں تحریک ہوتی ہے اور اس سے جذبات شہوانی برانگیختہ ہوتے ہیں۔ عمل بات یہ کہ کہ بدن میں حواند رنی گلیٹیاں ہیں ان میں پرانی تحریکات جو حواس خمسہ کے ذریعہ پہنچتی ہیں رطوبتوں کا اخراج ہوتا ہے بعض خوشبوئیں ہی خاصیت کے لحاظ سے غدود درقیمہ (تھائی رائڈ گلیڈز) اور خضیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں اور اس طرح تحریک پیدا کرتی ہیں۔ آواز بھی تو سامعہ کے ذریعہ جنسی جذبات پر موثر ہوتی ہے۔ مرد محبت کے لہجہ میں بات کرتا ہے تو عورت کے جنسی جذبہ میں ہچان پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کو بھی اندرونی گلیٹوں کی رطوبت کے باظراف اخراج کا نتیجہ سمجھا جاسکتا ہے۔ شاعر حضرات بھی آواز کی اہمیت سے واقف رہے ہیں اسی لیے عشق کو صرف دیدار کا نتیجہ خیال نہ کرتے تھے۔ ان کا خیال یہ تھا کہ

نہ تنہا عشق از دیدار خیزد
بساکیں دولت از گفتار خیزد

چہرے کے دلے

سوال: میری عمر پندرہ سال ہو اور میرے منہ پر دلے کثرت سے ہیں۔ کوئی علاج بتائیے۔
(اوسد میر۔ بھادپور)



دھ کی کمی

سوال: میری بیوی میں دودھ کی کمی ہے۔ کوئی مناسب دیر (عبارت الرحمن)



جواب: سب سے اہم بات یہ ہے کہ ان کی عام صحت بحال ہے اور ان کو دودھ اور عمدہ غذائیں دینے میں کسی قسم کی "کنجوسی" نہ رکھئے۔ جتنے کا بازاری دودھ بچے کے لیے خریدیں گے، اتنے کی کو دس گے تو آخر کار حساب برابر رہے گا۔

آپ کی بیوی کا دودھ اگر بالکل سوکھ گیا ہے تو ستا اورادرشکر، کوٹ چھان کر سفوف بنائیے اور دونوں وقت ایک ایک تولہ کے ساتھ کھلائیے۔ بکری کی کھیری لپکا کر کھلائیے، یہ بھی فائدہ مند ہے۔

ت جنسی

سوال: سونگنے اور سٹننے سے جذبات جنسی کیوں پیدا (ایک مریض جنسی)



جواب: دیکھئے، سونگنے اور سٹننے کی قوتیں شہوانی تحریکات

تیسری صورت جوانی میں بال گرنے کی یہ بھی ہو سکتی ہے صابن کا استعمال زیادہ کیا جانا ہو اور اچھا تیل استعمال نہ کیا۔ یہ صورت ہے تو ایسے شخص کو صابن کا استعمال سرد دھونے کے لیے کرنا چاہیے۔ بہر حال بال بڑھانے اور بالوں کو گرنے سے روکنے کے نہایت عمدہ نسخہ بھی درج کر رہے ہیں۔ خواتین اگر اس نسخے کا استعمال کر بال ریشم کے مانند ہو جائیں گے، اور گونا بند ہو جائیں گے۔ ان کی چوٹی ہو جائے گی۔ نسخہ یہ ہے۔

آلہ ایک حصہ، سیکا کاٹی پلہ حصہ، تخم حلبہ ذبیعی کے ۲ ان تینوں چیزوں کو لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنا لیا جائے۔ اس سف دو چھوٹے چمچ چار کے بقدر لے کر رات کو پاؤ سیر پانی میں بھگو دیا جا نہاتے وقت اس سے سرد دھولیا جائے۔ آپ چاہیں تو اس سے روز کریں اور چاہے ہفتے میں دو تین مرتبہ دھولیں۔ بہر حال صابن سر لگائیں۔ جو شخص بھی اس نسخے کو آزمائے گا، اپنے بالوں کے حق میں مانچھلی اور دودھ

سوال: کیا مچھلی کھانے کے بعد دودھ پینا مضر ہے۔ اگر (انوار الحسن) سے کیا نقصان ہوتا ہے؟



جواب: مچھلی کے ساتھ دودھ کا استعمال مضر ہے۔ (نیز جزام و فالج) کے مارض ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ طب مترا کی طرف اشارہ کیا گیا ہے۔ اس خیال کی قدیم زمانے سے اس درجہ کہ اسے محض وہم یا مفروضہ قرار دینے کی جرأت نہیں کی جاسکتی سائنس زدہ حضرات کو اس کے تسلیم کرنے میں تذبذب ہے۔ ان بہتر یہ ہے کہ وہ اپنی ذات پر بار بار تجویز کر لینے کے بعد صحیح صورت دنیا کو واقع بنا کر ثواب دارین حاصل کریں اور اگر اس تجربے کے میں خدا نخواستہ وہ بیماری میں مبتلا ہو جائیں تو اپنی غلطی کے ساتھ مطب ہمدرد کی طرف رجوع کریں۔

سفید داغ

سوال: اکثر لوگوں کے منہ، سینے اور پیٹ پر سفید داغ

جواب: منہ پر دانے یا مہاسے عموماً نو عمری کے زمانے میں ابتدائے بلوغ کے ساتھ نکلتے ہیں، جبکہ مردوں میں چہرے پر سبزہ کلنا شروع ہوتا ہے۔ ہانسنے کی خرابی اور بے قاعدگی کو بھی اس میں بڑا دخل ہو۔ اگر ایسی خرابی ظاہر نظر نہ آئے تو بھی ممکن مسہلات کی خفیف مقداریں استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ بہر صورت ہاضمہ درست کرنا چاہیے اور غذا میں گرم چیزوں یا مخصوص پیسٹری اور مٹھائیوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دودھ اور تازہ پھل آزادانہ طور پر استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

مفاحی علاج: گندک کا مرہم یا غسل استعمال کرنا بہت مفید ہوتا ہے۔ اگر دانوں میں پیپ پڑ گئی ہو تو پائے کا مرہم لگانا چاہیے۔ معمولاً گرم پانی اور گندک کے صابن سے منہ دھو کر موٹے نرم دانا ہوا تولیہ سے رگڑ کر منہ صاف کرنا چاہیے۔ پیپ دار دانوں کو ایک صاف و عقیر سوئی کی نوک سے چھید کر صاف کر ڈالے دیا کر دانوں کا مواد اور اندر کی کیل ناپاچ کر کے مرہم لگانا چاہیے۔ مصفی خون ادویہ مثلاً ہمدرد کی صفائی بھی استعمال کرنا منافع بخش ہو گا۔ اگر درمیان میں خراش زیادہ ہو تو زینک کا مرہم لگائیں۔

میرے بالوں کو گرنے سے بچائیے!

سوال: میری عمر ۲۰ سال ہے اور صحت بھی اچھی ہے۔ لیکن میرے سر کے بال نہایت تیزی سے گرنے شروع ہو گئے ہیں۔ اس کا کوئی علاج بتائیے۔ (فیروز شاہ - جدر آباد)



جواب: آپ کے اتنی کم عمری میں بال گرنے کا بظاہر کبھی سمجھ میں نہیں آتا۔ پھر جبکہ ماشاء اللہ آپ کی صحت بھی اچھی ہے۔ بہر حال بلا سبب کوئی چیز ہو نہیں سکتی۔ لہذا ہمیں اس کا سبب بھی تلاش کرنا پڑے گا۔ نو جوانی میں بال گرنے کا ایک سبب تو یہ ہو سکتا ہے کہ وہ شخص کسی لمبی بیماری جیسے ٹائیفائڈ سے اٹھا ہو۔ اس صورت میں یہ ہوتا ہے کہ پانچ چھ ماہ تک بال گرنے لگتے ہیں۔ یا پھر دوسری صورت یہ ہوتی ہے کہ اس کا تغذیہ ناقص ہوتا ہے اور تھوڑی اس نقص تغذیہ میں مبتلا رہنے کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں۔ بہر حال ان دونوں صورتوں میں صحیح و متوازن غذا کی طرف متوجہ ہونے کی ضرورت ہے۔

جواب: چلے موجودہ دور میں سب مقبول قسم کا مشروب ہے۔ اسے جوانانِ صالح کی شراب بھی کہا جاسکتا ہے۔ اکثر ادیبوں، شاعروں اور اربابِ تصنیف کے قلم سے چائے کی تحریک ہی الفاظ، خیالات اور تاثیر کے سیلاب میں تبدیل ہو کر ایلٹی ہے۔ اس کا اثر مختلف لوگوں پر یکساں نہیں ہوتا۔ گرم نازک اور عصبی مزاج والوں کو چائے کچھ فائدہ نہیں کرتی۔ اسی طرح صفراوی، دھوکے کے اشخاص چائے جو ان ہول یا بوڑھے، اس سے کوئی فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ ٹھنڈے ملکوں میں رہنے والے نوجوان یا وہ نوجوان جن کا مزاج مرطوب ہو چلے سے بغیر کسی نقصان کے لطف اٹھا سکتے ہیں۔

سوال: جب میں رات کو پڑھتا ہوں تو آنکھوں میں اور سر میں درد ہو جاتا ہے۔ کوئی تدبیر بتائیے۔ عمر ۱۸ سال ہے۔

(جلدیش راج کھوداہ - سہارن پور)



جواب: اس عمر میں یہ شکایت ضعفِ دماغ اور اعصاب کی کمزوری ہی سے ہو سکتی ہے۔ آپ صبح کو خمیرہ گاؤرن وغیرہ ۶ ملاٹھے میں ایک عدد قرص مرچان ملا کر کھائیے۔ صبح کو منہ دھوئے وقت آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے جھینٹے ماریے۔ سرمہ لگانا مرغوب خاطر موتورات کو کوئی اچھا سرمہ ایک ایک سلائی دونوں آنکھوں میں لگائیے۔ آپ کو یاد رکھنا چاہیے کہ جب تک مناسب روشنی نہ ہو رات کو بالخصوص بائیک لکھائی پڑھنا کبھی مفید نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح خراب روشنی اور پھولٹ کر پڑھنا بھی غلط عادت ہے۔

سرمہ نرگسی

سرمہ نرگسی تمام سرموں کی طرح سلائی سے لگا یا جاتا ہے۔ نظری کمزوری میں رات کو سوئے وقت دو دو سلائی لگائیں۔ ناخوندگی میں صبح اور رات کو سوئے وقت دو دو سلائی لگای جائے۔ رات کو سوئے وقت بھی اسی طرح لگائیں، ہر عمر میں مرد و عورت سب استعمال کر سکتے ہیں۔ نرگسی سرمہ آنکھوں میں ڈال لگتا ہے۔ پردا نہ کریں۔

(پرماز غلام - فورٹ ہادی ہل)



جواب: منہ، سینے اور پیٹ پر سفید داغوں کے پیدا ہونے کا سبب شہم کا کبڑا ہوتا ہے۔ یہ جھوٹ دار بیماری ہے۔ ایک سے دوسرے کو بے مریض کے ساتھ سونے یا اس کے پہنے ہوئے کپڑوں کے استعمال لگ سکتی ہے۔ میلانچولیاہنے سے بھی یہ داغ پیدا ہو جاتے ہیں۔

کی چیز اور کھتی

سوال: اگر کسی کھانے کی چیز میں مکھی گر جائے تو وہ چیز قابلِ تناول ہے یا نہیں؟ کہا جاتا ہے کہ مکھی کے ایک پر میں زہر اور دوسرے زنا ہے۔ کیا یہ صحیح ہے؟



جواب: مکھی نہایت خطرناک چیز ہے۔ اسے جراثیم کا ہوائی جہاز بہت سی بیماریوں کی سمیت اس کے ذریعے سے پھیلتی ہے۔ اگر کسی چیز میں مکھی گر جائے تو یوں بھی اس کا کھانا لطافت اور کے خلاف طبعی نقطہ نظر سے بھی۔ یہ اور بات ہے کہ کھانے والی اس صورت میں وہی حصہ پھینک دینا چاہیے جہاں مکھی گری، موجودہ دور میں اس بات کی تائید مشکل ہے کہ مکھی کے ایک دوسرے میں نریاق ہوتا ہے۔ مگر ہماری رائے میں اس پر تحقیق بہت غیر اہم نہیں ہے۔

نوجوان طبقہ

ال: چائے کا استعمال نوجوانوں کے لیے کیسا ہے؟



اپنی ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان پر طرح طرح کی ذمہ داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مداوا عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانک ہے جس میں بکثرت ڈیٹا منرل معدنی اجزاء اور جراثیم بوٹیاں اس
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔



سنکارا آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانک

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور



فارماسیوٹیکل ریسرچ

شاید صرف دو مرکبات بالآخر قبول ہو سکیں گے چنانچہ ایک بہت بڑے اور کامیاب ادارے کا گزشتہ بیس سالہ ریکارڈ شاہد ہے کہ اس عرصے میں انسانی اور علاج کے لیے صرف ۸ جدید ادویہ کی ابتدا کی جا سکی، وہ بھی اس طرح کہ کسی سال صرف یا تین ادویہ اختیار کی گئیں اور کئی سال ایک بھی نہیں۔ تحقیقاتی کارناموں کی رفتار کو علمائے سائنس اطمینان بخش سمجھتے ہیں۔

دوا سازی میں ریسرچ اور تحقیقاتی کام بیشتر حد تک ناپائیدار کیسوں پر مشتمل ہیں۔ بایں ہمہ اس میں حیاتی نظام کی بنیادی معلومات کی ضرورت بھی پڑتی ہے۔ چنانچہ سائنسدانوں کو یہ انکشاف کرنا پڑتا ہے کہ حیات کو ختم کیے بغیر دوا کو کس طرح تیار کیا جاسکتا ہے۔ یا یہ کہ دیگر تمام زندہ خلیوں کو نقصان نہ پہنچاتے ہوئے سرطان کو کس طرح ختم کیا جاسکتا ہے۔ ایک سائنسدان نے ان تحقیقات کی طرف اشارہ کرتے ہوئے برجستہ کہا ہے کہ دوا سازی میں ریسرچ حقیقتاً گھاس پھوس کے بڑے ڈھیر میں ایک سوتی تلاش کرنے کے مماثل ہے۔

تاریخ انسانی شاہد ہے کہ بمقابلہ انتہائی تباہ کن لڑائی، جنگ و جدال اعداء اور وباؤں کی وجہ سے کہیں زیادہ جانی نقصان ہوا ہے۔ سائنس اور طب کے موجود ترقی یافتہ دور میں بھی ملیریا اب تک دنیا کا سب سے بڑا جان لیوا دشمن ہے۔ ہر سال تقریباً ۳ لاکھ انسان ملیریا سے فوت ہوتے ہیں۔ اسی طرح اندازہ کیا گیا ہے کہ اس وقت دنیا میں ۵۰ لاکھ سے زیادہ اشخاص جذام میں مبتلا ہیں۔ ہر چند کہ بعض مائع امراض ٹیکے و ویکسین کے آچکے ہیں تاہم پولیو مای لائی ٹس، پاؤں اور منہ کے امراض چھپکے ریٹھ کے امراض، دماغ اور وجع المفاصل اور اسی طرح سینکڑوں قسم کے امراض اور دماغی عارضوں کا کوئی تشفی بخش یا مکمل علاج دریافت نہیں کیا جاسکا ہے۔ نتیجتاً ان پر برس برس سے تحقیقاتی کام جاری ہے۔

برطانوی صنعت دوا سازی جس کی پیداوار میں اوسطاً ۸ فی صد سالانہ ہوتا رہتا ہے، صرف تحقیقات اور ضروری ریسرچ پر ہر سال ۶ لاکھ پونڈ (۸ کروڑ روپے زیادہ) خرچ کرتی ہے۔ برطانیہ میں تیار کردہ ادویہ کا تقریباً چوتھائی حصہ آسٹریلیا، پاکستان، نیوزی لینڈ، آئرلینڈ، امریکا وغیرہ برآمد کر دیا جاتا ہے۔ ۱۹۶۰ء میں اس سارے چار کروڑ پونڈ تک پہنچ گئی تھی۔ خود برطانیہ میں تیار کردہ ادویہ کی زیادہ کھپت نیشنل ہیلتھ سروس میں ہوتی ہے۔

۱۹۶۰ء کی برآمدات کا بیشتر حصہ مختلف قسم کی پرور پرائیمری ادویہ، مائع حیات (اینٹی بائیوٹکس)، اور دوا میں پر مشتمل تھا۔ قلعوی ادویہ، مائع ملیریا، اسپرین، سلفا گروپ کی دوائیں وغیرہ میں سے ہر ایک ۱۰ لاکھ پونڈ سے زائد مالیت کی گئیں۔ اسی طرح اینٹی ہشائرس، باری ٹورٹیس اور انسولین میں سے ہر ایک قسم ۵ لاکھ پونڈ سے زائد مالیت کی ملکیت باہر بھیجی گئیں۔

یورپی ممالک میں اور خود انگلستان میں صنعت دوا سازی کو روز افزوں حالت میں رکھنے کے لیے دو چار ہونو پڑ رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ فی زمانہ ہر بڑے دوا ساز کے لیے کیمیائی علاقہ تحقیقات (کمپوٹریٹک ریسرچ) ناگزیر ہو گیا ہے۔ اس طرح ممالک کے انتظام کے لیے زرخیز درکار ہوتا ہے۔ انگلستان میں اس وقت کیمیائی ریسرچ ہر سال خرچ ہونے والی کل رقم کا نصف سے زائد حصہ ضررین کیمیاں، میکس، انڈرین، گلیکسولیا، ریٹیز اور ویلکم فاؤنڈیشن پراشت کر رہی ہیں۔ بلحاظ خرچ دیگر تحقیقاتی شعبوں میں صرف دو قسم کی تحقیقات فضائی خلائی، سمندری اور ہوا بازی سے متعلقہ تحقیقات کو کیمیائی علاقہ تحقیقات سے زیادہ قیمتی سمجھا جاتا ہے۔ کیمیائی علاقہ ریسرچ کے لیے ضروری خرچ کا خفیہ سا اندازہ اس سے لگایا جاسکتا ہے کہ اگر چار ہزار تالیفی و آزمودہ مرکبات پر کام شروع کیا جائے تو

انسانی جان کے برعکس حیوانات کی قدر و قیمت بہت کم ہو لیکن ان کی افادیت انسان کی بقا کے لیے بہر صورت مسئلہ ہو بحیثیت ایک جاندار کے یہ جنس بھی امراض و وبا سے بچ نہیں سکتی ہو۔ ایک اندازہ کے مطابق صرف انگلستان میں جہاں کہ کھڑوں کی موجودہ تعداد ملتی ہو در تک پہنچ چکی ہو ہر سال تقریباً ۲۰ لاکھ بھڑیں مختلف قسم کے زیریے کیڑوں کی سرایت سے مر جاتی ہیں زرعی آبادی کے اس نقصان کا زخمی اندازہ ایک کو رو پوند سالانہ تک کیا گیا ہو متعدد قسم کے کیڑے دیگر ہالتو جانوروں کے لیے بھی مفترت رساں ہیں۔ ایک حالیہ تخمینہ کے اعتبار سے ایسے کیڑے جن کی حیوانات کے پیٹھ پر آؤنٹھی نالیوں میں افزائش ہو جاتی ہو، انگلستان کے کسانوں کو ۳۰ لاکھ پوند سالانہ نقصان پہنچاتے ہیں۔

بہر کیف سائنسدانوں کی مساعی جاری ہیں اور معتد بہ کامیابی حاصل کر رہی ہیں۔ بنیاد کی تیاری و آسان سازی میں یقیناً ایک سنگ میل ہو۔ علاوہ ازیں متعدد قسم کی مائع یلیریا، عفونت کش، مائع جذام، مائع تشنج، جراثیم کش دوائیں وغیرہ اب دریافت کی جا چکی ہیں۔ مائع پیش طمانی (ہائپرٹینشن) سے نئی زمانہ نجات ہو گئی ہو۔ جلد کی فطری سرایت قابل علاج ہو کسان کو اپنی بھڑوں اور بھڑوں کو سمیت بچانے کے لیے سینکڑوں طرح کی کرم کش ادویہ پیش ہو چکی ہیں۔ اسی طرح مرغیوں، بطخوں اور دیگر پرندوں میں مرض نیبھی کو کھیلنے سے روکنا ممکن ہو گیا ہے۔

جدید سیرج کے ذریعہ تیار کردہ ادویہ میں اس امر کا بطور خاص خیال رکھا جا رہا ہے کہ دوا کے استعمال سے نہ صرف مرض کے آثار اور علامات دور ہو جائیں بلکہ مرض کی حقیقی علت اور بڑ ختم کر دی جائے۔ عملی طور پر کیمیائی ملاجی تحقیقات کا مطلب یہ ہے کہ انسانی اور حیوانی امراض کا ہی طرح جائزہ لیا جائے کہ کیمیائی طریقوں سے ان کا علاج کیا جاسکے اور امراض پر قطعی قابو ممکن ہو جائے۔ ان مقاصد کی کس خونی تکمیل کے لیے ضروری ہے کہ ابتدائی اور وسیع تحقیقاتی منصوبوں اور فوری توجہ طلب متعین تحقیقاتی پروگراموں میں مناسب توازن قائم کیا جائے۔

ابتدائی تحقیقاتی کام بالعموم بنیادی تحقیق کی ترتیب میں مدد و معاونت ثابت ہوتا ہو لیکن کبھی کبھی اس کی وجہ سے معین تحقیقاتی پروگرام کا مخصوص میدان خود بخود مقرر ہو جاتا ہو اور نتیجہ کوئی نئی دوا، مرکب یا انکشاف ظہور میں آ جاتا ہو یہی دیکھا گیا ہے کہ ابتدائی تحقیقاتی کام کے دس یا پندرہ سال بعد صرف ایک آدھ دوا ایسی وجود میں لائی جا چکی جو طبی اور تجارتی طور پر قبولیت حاصل کر سکی۔ لطف یہ ہو کہ کسی دوا کی کامیابی کے بعد سائنسدانوں کے ذہن میں فوٹا یہ خیال آنے لگتا ہے کہ کیا اس دوا کی مدد سے کسی اور بہتر دوا کی تالیفی تیاری کا امکان ہے؟ اس طرح تحقیقات کا چکر کبھی ختم نہیں ہوتا اور واسا کی بحیثیت ایک صنعت ادنیٰ تحقیقات لازم و ملزوم بن کر جاری رہتے ہیں۔

ماہرین حیاتیات کے کسی دوا کی ملاجی فعلیت کے انکشاف کے ساتھ ہی ماہر کام شروع ہو جاتا ہو اور ضروری ہوتا ہو کہ دوا کی تحلیل و تجاذبی خصوصیات کا اسی کے ساتھ ڈاکا سیتیائی مطالعہ بھی جو انتہائی طویل اور شدید تجربات پر مشتمل ہو امراضیاتی کنٹرول سے قریبی ربط رکھتا ہو ضروری ہو جاتا ہو تاکہ اس امر کی ط ہو جائے کہ مجوزہ دوا امراض کے لیے شفا بخش اور تباہ کن ہونے کے علاوہ انسان پر قطعی بے ضرر ہو۔ اس مقصد کے لیے حیوانات پر دوا کی امکانی میتھ کے متعدد آزمائے پڑتے ہیں جن میں اکثر و بیشتر دو سال کا عرصہ لگ جاتا ہو اگر زیر تحقیقات دوا کسی زندگی بھر ہتھمال کی جانے والی ہو جیسا کہ مرگی وغیرہ میں ہوتا ہو تو مختلف حیوانات کی مدت و سال سے کہیں زیادہ ہو جاتی ہو۔ محققین کا اندازہ ہو کہ آزمائشی تجربات کمر کی تکمیل تک اس پر تقریباً ایک لاکھ پونڈ اخراجات ریسرچ ہو جاتے ہیں اور پھر اس نوعیت کے لحاظ سے اگر ضروری ہو تو اسپتالوں میں مزید آزمائشوں کی نوبت آتی ہو جہان تک و آسان سازی اور اس سے متعلقہ ریسرچ کا تعلق ہو، انسانی اور کو ایک دوسرے سے علیحدہ کرنا مشکل ہو، بسا اوقات ان میں سے کسی ایک پر نتیجہ دوسرے پر انکشافات کا موجب ہوتے ہیں۔ اس کی ایک حالیہ مثال امپیریا کی جدید دوا "پرومنٹک" ہو جو آج کل حیوانات کے علاج میں بطور کرم کش آتی ہو۔ اس پر تحقیقات کی بنیاد انسانی علاج کی موجودہ دوائیں ہی تھیں لیکن بڑ کی تکمیل ان دواؤں کے انکشاف کے پندرہ برس بعد ممکن ہو چکی ہو۔

بیشتر اس کے کہ کوئی جدید دوا تجارتی اور صنعتی اغراض کے لیے موزود اس کی ہر قسم کے ماحول و آب و ہوا میں قائم رہنے کی صلاحیت و خصوصیت غیر تبدیل پذیر کی کا امتحان بھی ضروری ہوتا ہو۔ چنانچہ اس غرض کے لیے پکنا تجربات اور آزمائشیں ناگزیر ہوتی ہیں اور پھر پیک کردہ دوا کو بار بار انگو کے پچاسوں پیچیدہ تیز و تند مراحل سے گزر کر کبھی آزمائش پر تلبے اور ہر امکان پیش رفت میں حفاظتی تدابیر و تربیات وضع کی جاتی ہیں۔

دوا سازی کے مشہور اور مستند اداروں کے لیے ان کی ہر پیشہ کار میں مغلغلہ بالا امور کا لحاظ رکھنا انتہائی ضروری ہوتا ہے تاکہ ان کی ش نیک نامی کو نقصان نہ پہنچے اور دوائیں ان کی تشہیر اور ادعا کے مطابق اس سے اندازہ کیا جاسکتا ہو کہ کیمیائی ملاجی تحقیقات کرنے والے سائنس ماہرین کی کس قدر عظیم ذمہ داری ہوتی ہو اور حیات انسانی کی بقا بہتر سے نجات کے لیے انھیں کیا کچھ نہیں کرنا پڑتا ہے۔

عہدِ برطانیہ کے اسپتالوں کی نرس



ارشادِ نھانوی

سامی 63

چاہتا ہوں۔ انھوں نے حیران ہو کر پوچھا کیا ہوا؟ میں نے بڑی تفصیل سے انھیں آگاہ کیا۔ انھوں نے مسکراتے ہوئے فرمایا 'میں انتظام کیے دیتا ہوں' کے جذبات کو ٹھیس نہ لگے گی۔ اتنا کہہ کر عزیز محترم نہ صرف میرے پاس سے چا کسی دوسرے ضلع میں سول سرجن ہو کر لکھنؤ سے ہی سب کی ٹرین سے روانہ ہو مجھے بعد میں علم ہوا۔ البتہ انھوں نے جو کچھ کہا تھا وہ حیرت ناک طور پر صحیح تاہر دن اپنی ڈیوٹی کے وقت جو نرس بھی آئی، بڑی سنگفستہ ٹوٹی سے مخاطبت کی اور کے ساتھ میری طبیعت پوچھتی رہی۔ میرے دو کم عریض کے پابندی کے ساتھ ہی و شام کے مقررہ وقت پر ملنے آیا کرتے تھے۔ کسی دن کوئی عزیز کوئی دوست بھی آجاتا تھا۔ وہی وقت مریضوں کی چائے کا ہوتا۔ چائے کے ساتھ دو ایک بسک پھل ضرور ہوتے تھے۔ اگلے روز نرس اس وقت آئی جب میرے بچے اور بیوی یورپین نرس بھی خلاف توقع آپہنچی اور یہ معلوم کر کے کہ آئے والے میری بیوی اور اس نے وارڈ بوائے کو مزید چائے اور ناشتہ لانے کا حکم دیا۔ میں نے روکا بھی کہ 'حقہ تن درستیوں کو پیش نہ کیجیے' تو مسکرا کر یہ کہتی ہوئی چلی گئی کہ اس کے مصارفہ ذمے ہوں گے، مگر کارپاس کا بوجھ نہ بڑے گا۔ اس کے بعد روزانہ معمول ہو گیا کہ پاس جو کوئی آنا، پر تکلف ناشتہ اور چائے اسے بھی پیش کی جاتی۔ یہ ایک مہذبہ خلاف توقع بات تھی جس کی وجہ میرے دن معلوم ہو گئی، جب کہ سچین نرس: میں میرے پاس آئی اور کہنے لگی 'مہربانی سے آپ میرا ہاتھ دیکھیے' میں نے کہا ہاتھ تو دیکھ رہا ہوں، کوئی خاص بات نظر نہیں آتی، 'ہنس کر بولی، 'ہمیں معلوم ہے کہ آپ کو بہت اچھا دیکھنا آتا ہے اور یہ بھی کہ آپ کی بائی ہے اور پیشہ ور ہا نہیں ہیں' میں نے پوچھا 'یہ شوشہ کس نے چھوڑا؟' بولی 'شوشہ نہیں آپ کے

اب سے تیس پینتیس برس پہلے لکھنؤ کا ڈیپلک کالج اور اسی سے متعلق اسپتال بہت بڑا اور مغربی طب کا معیاری ادارہ سمجھا جاتا تھا۔ ۱۹۳۰ء میں میری صحت غیر معمولی طور پر حراب ہو گئی۔ ایک عزیز ڈاکٹر نے جن کا وقتی تعلق اس ادارے کے معالجاتی شعبے سے تھا، اپنے اثر سے کام لے کر مجھے مریضان خاص کے وارڈ میں داخل کرادیا، جہاں معدودے چند ہندوستانی اور بیشتر گورے مریض تھے۔ اس میں شک نہیں کہ مختلف ڈاکٹروں نے متفقہ توجہ سے میرا علاج شروع کر دیا۔ ادویہ و افذیر کا انتظام بھی بہت معقول تھا اور مریضوں کی آسائش کا بھی پورا خیال رکھا جاتا تھا مگر تیار دار نرسیں بڑی آن بان کی تھیں۔ مجھے جن نرسوں سے واسطہ پڑا، ان میں ایک خاص انگریزہ تھی۔ وہ میرا پیریکھر اس انداز سے لیتی جیسے وہ اپنی علائقیہ سے گر کر کوئی فرض انجام دے رہی ہو۔ بات چیت مطلق نہ کرتی تھی۔ دو نرسیں اینگلو انڈین تھیں، جو مختلف اوقات میں دوا پلانے آتیں۔ وہ انگریز لہجہ میں اردو کا ایک آدھ لفظ بول جاتیں۔ جو بھی ایک ایسی عیسائی لڑکی تھی جس کے والدین غالباً نجلی ذات کے ہندو تھے اور اس لڑکی کے پیدا ہونے سے پہلے خداوند مسیح کی بھیڑوں کے گلے میں داخل ہوئے تھے۔ ڈاکٹر ایک ایسے احساس برتری کا مظاہرہ کرتی تھی جو اس کے احساس کمتری کی پردہ پوشی کرنے کے بجائے اسے اور زیادہ نمایاں کرتا تھا۔ وہ کوئی فقرہ زبان سے نکالتی تو معلوم ہوتا کہ اس رہبان میں تذکیر و تائینت کے فرق سے بھی ناواقف ہے۔ طویل بیماری سے میرا ذکاوت احسا بڑھ گیا۔ ان بیمار داری کرنے والی عورتوں کی روش بے گانگی مجھے بڑی ناگوار لگتی۔ ایسا ہوتا کہ یہ میری شخصیت کی توہین کر رہی ہیں۔ تیسرے روز شام کو عزیز ڈاکٹر میری مزاج پری کو آئے اور ساتھ ہی یہ بھی پوچھا 'کوئی زحمت تو نہیں، میں نے چڑھنے بن سے جواب دیا کہ یہاں کی نرسوں کے امانت آمیز رویہ کو میں برداشت نہیں کر سکتا اور فوراً گھر واپس جانا

محب بتا گئے ہیں کہ آپ اعلا درجہ کے پامسٹ میں، مگر سولے عویزوں اور دو سولوں کا ہاتھ نہیں دیکھتے؟ میں سمجھ گیا کہ عزیز محترم نے صورت حال کی اصلاح ہی نہیں لہ میری ذہانت کا بھی امتحان لیا ہے۔ بہر حال اس مرحلے سے گزرنے کے لیے تیار رکھا میں عام پامسٹوں کی طرح لکیریں دیکھ کر مضبوط باتیں نہیں کیا کرتا۔ ایک وقت تک ایک سوال کا جواب دیا کرتا ہوں۔ آپ صرف ایک سوال مجھ سے کر سکتی ہو سوچ کر بولی "بڑی ریسرچ جوئی نی آئر لینڈ سے آئی ہے" مجھ سے خواہ مخواہ "اندیشہ ہے" مجھے یہاں سے نکلوا دے گی۔ اس بارے میں آپ کیا کہتے ہیں؟ میں "عمر لوجی" پھر بڑے ماہرانہ انداز میں اس کا ہاتھ دیکھا "اس سال اور آئندہ دو سال موجودہ پوزیشن میں کوئی نقصان دہ تغیر نہ ہوگا۔ اطمینان سے کام کیے جاتیے۔" بمنزوبت کرتی ہوئی چلی گئی۔ اس کے دور دراز بعد اینگلو انڈین نرسوں کی باری آئی۔ اس ساتھ تھیں۔ میری شرطیں کر بولیں "ہم انگریز کب تک جا سکیں گے۔" میں الگ الگ سوال کیجے۔ پھر ایک کو بتایا کہ آپ پہلے یہاں شادی کریں گی، اس کے جا سکیں اور ممکن ہے کہ کسی نہ جائیں۔ دوسری سے کہا "آپ نہ صرف لندن بلکہ دیگر شہروں میں کافی گھومیں گی لیکن ابھی نہیں، دو تین سال بعد یہ سفر پیش آئے گا۔" نے تنقید کے انداز میں کہا "ایسی باتیں تو نجوم کا حساب لگا کر بتائی جاتی ہیں۔ ہاتھ یا تو جنرل چیزوں کی رہنمائی کرتی ہیں" میں یس کر سٹ پٹا تو گیا مگر اپنے اوپر قابو میرا طریقہ اور ہے۔ میں لکیروں کی ساخت سے سوال کے ہاں ناں کا نتیجہ اخذ کرتا ہوں ابھی یہ شش بج رہی تھی منزل پر ہے۔ ہو سکتا ہے یہ جدید اصول کامیاب نہ ہوں۔ جو جواب آپ کو دیا ہے ضروری نہیں آپ انھیں باور کریں غلطی کا امکان بہر حال ہے۔ وہ اس جواب کی معقولیت سے مطمئن ہو گئیں اور شاید اس تازہ ولایتی نرس اس کا ذکر کر دیا۔ کیونکہ کچھ ہی دیر بعد وہ بڑے "لے دیے پن کے ساتھ" موجود ہوئی ایک اخلاقی باتیں کر کے کہنے لگی "آپ مجھے اس آدمی کے بارے میں کچھ بتانا پسند کریں گے" مجھ سے مل رہا ہو؟ میں نے اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے کر بظاہر بڑے غور سے اس کا ہاتھ آپ خاص خاص مردوں کے لیے پیکر کشش شخصیت ہیں۔ اس وقت کتنی بچے وقتی دل چسپی لے رہے ہیں۔ اگر سلسلہ جاری رہا تو آپ خود ہی اسے ٹھکرا دینگے۔ بڑے غور اور تامل کے بعد کہا "خاص آدمیوں سے آپ کی کیا مراد ہو؟" میں نے دیا "میں اس کی تشریح نہیں کر سکتا مگر یہ کہہ سکتا ہوں کہ اس سے پہلے ایسا خاص آپ کو مل چکا ہے" بے ساختہ بولی "ہاں، ہاں، پیرس میں، لیکن اس کے انڈیا کوئی صورت نہیں" میں نے کہا "ناممکن بھی نہیں۔ آپ کے ہاتھ کی ایک لکیر کسی

کو ٹھکانا ضرور ہے۔" بولی "یہ لائنیں تو مستقل ہیں۔ کیا ہمیشہ بلاتی رہیں گی؟" میں "کہا" ایک لائن کشش و جذب کی ہے۔ بلا کر ہمیشہ جذب کیے رہے گی؟ وہ افسردہ ہند ہنس کر چلی گئی۔ جس اتفاق کہ بہتہ بھر بعد وہ آئی اور بڑی شگفتگی سے بولی "الفر انگلے مینے آ رہا ہے" ابھی اس کا خط ملا ہے۔ میں سمجھ تو گیا تھا۔ انجان بن کر پوچھا "کوہ الفریدی؟" بولی "وہی جو پیرس میں تھا اور آپ نے اس کی آمد کی پیشین گوئی کی تھی؟" میں "کہا" مبارک ہو۔ اب اس آدمی کا کیا ہوگا جو یہاں آپ سے مل رہا ہو؟" ناک چٹھا کر جواب "اس روز آپ سے گفتگو کے بعد مجھے اس سے کوئی دل چسپی نہیں رہی" اس واقعہ کے میں پندرہ دن اور دہاں زیر علاج رہا۔ وقت بہت دل چسپی اور آرام سے گزرا۔ صبح اس قابل ہو گئی تھی کہ گھر پر آ جاؤں۔ سب نرسوں نے بڑے خلوص سے رخصت کیا۔ کا پتہ پوچھا اور اپنے مسکوتوں پر لکے کی دعوئیں دیتی رہیں۔ میں نے معذرت کی کہ دو بعد بھوپال چلا جاؤں گا۔ اگرچہ ابھی ایک ہینڈ اور لکھنؤ میں رہنے کا پروگرام تھا مگر مزید عرصے تک باہر قن بنے رہنے کی ضرورت نہ تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ برطانوی دار حکومت میں کسی سرکاری محکمے کسی رفاہی ادارے میں اس برا عظم کے بارشندوں کوئی قدر و قیمت نہ تھی اور کسی حالت میں بھی محکوم کی ذلت سے انھیں نجات نہ تھی کام بھالنے کے لیے اچھے سے اچھے آدمی ضرور تیار کروانے سے کام لیتے تھے۔ تا شاہد ہے کہ اسلامی دور حکومت میں بغداد اور دوسرے ممالک میں جو شفا خانے ان میں عورتیں تو متعین نہ ہوتی تھیں، مرد بیمار دار لہوری دل سوزی، خدانرسی۔ اپنے ذرائع بجالا لے تھے۔ حاکم و محکوم میں کوئی فرق نہ کیا جاتا تھا۔ جیسا انفاوت نے لکھنؤ کے انگریزی شفا خانے میں محسوس کیا کہ گورے مریضوں کی نگہداشت تسلی، تشفی میں انتہاء درجہ کی فیاضانہ خوش اخلاقی برتی جاتی تھی اور سیاہ مریضوں کو نہ لگایا جاتا تھا۔ شکر کہ اس ماحول غلامی سے ہمیں نجات ملی۔ اب ہم اپنے ملک کے خود ادواب ہمارے نرسیں انشاء اللہ تیار داری کا بلند ترین اور قابل فخر معیار قائم کریں گے۔ یہ عرض کرنے کی توجہاں ضرورت نہیں کہ میں پامسٹ ہوں، نہ ہاتھ

لکیروں سے قسمت کی گرہ کشا ہوں کا معتقد ہیں تو یہ جانتا ہوں کہ

نالک انسان اپنی قسمت کا جہاں میں آپ ہے

اپنا ذمے دار ہر شہد و زیاں میں آپ ہے

اس کو قدرت نے دیا ہے اختیار خوب زشت

اب وہ کر لے جیسا چاہے اپنی طینت اور مرشت



اپنے عزیز مہانوں اور دوستوں
کو رُوح افزا پیش کرنا موسم گرما
کے آداب میں شامل ہے۔

رُوح افزا

اب آسانی دستیاب ہے



ہمدرد فروٹ پروڈکٹس — لاہور-کراچی



شراب
مشرق

HRA-8/1071

کارمینا

درد شکم، ہضمی، بھوک کی کمی،

اچھا رہ، قبض، قے، دست

ہضم کی خرابی

یہ اور معدہ اور جگر کے دوسرے امراض آج کل عام ہیں۔ اور ان شکایتوں کی وجہ سے نہ صرف صحتیں خراب رہتی ہیں بلکہ کاربائراور زندگی کے دوسرے مشاغل پر بھی اثر پڑتا ہے۔ اچھا ہاضمہ اور صحیح معدہ اچھی صحت کا ضامن ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ آپ وہی ہیں جو کچھ آپ کھاتے ہیں۔ لیکن جب آپ کا کھانا ہوا جسم کو نہ لگے، اور جرو بدن ہو کر خون بن کر آپ کو طاقت نہ پہنچائے تو کھانا پینا ہی بے کار نہیں ہوتا بلکہ اٹھنا بیٹھنا، سوجاگنا مشکل ہو جاتا ہے اور جینا دُوبھر۔

ہمدرد کی لیباریٹریوں اور ہمدرد مطبوں میں چیدہ جڑی بوٹیوں اور ان کے قدرتی نمکیات پر طویل تجربات اور سائنسی تحقیقات کے بعد ایک متوازن اور مفید دوا کارمینا تیار کی گئی جو ہضم کی جلد خرابیوں کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتی ہے۔ کارمینا، معدے پر نہایت خوشگوار اثر کرتی اور اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ ہضم کے فعل کے لیے جو رطوبتیں ضروری ہیں کارمینا ان کو مناسب مقدار میں پیدا کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی اور جگر کی جملہ خرابیوں کو درست کرتی ہے۔

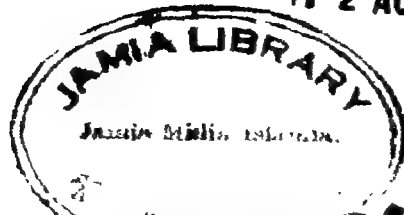


سینے کی جلن، تیزابیت، پیٹ کا بھاری پن، نفخ، بد ہضمی، پیٹ کا درد، کھٹی دھاریں، درد شکم، متلی اور قے، بھوک کی کمی، قبض یا معدہ اور جگر کی دوسری بیماریوں میں کارمینا کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔

کارمینا، نظام ہضم کو درست اور قدرتی کرنے کی یقینی دوا ہے۔ ہر موسم اور ہر آب و ہوا میں ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ بخش اور خوش ہے۔ بلا خطر استعمال کی جاسکتی ہے۔ کارمینا ہر گھر کی ایک ضرورت ہے۔

ہمدرد دواخانہ (دقت) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور چائینگام

ہمدرد



11 AUG 1962

قومی صحت

اگست ۱۹۶۲ء

مرد و صحت

کراچی

جلد ۳۱ — نمبر ۸

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

لار: چار روپے — دو سال کیلے: چھ روپے

فی پرچہ: ۳۷ پیسے

سکرٹری جنرل انجمن ترقی طب حکیم محمد سعید دہلوی نے ایک اہم عرضداشت قومی اسمبلی کے ممبران کو خدمت میں عوامی صحت کے مسئلے پر پیش کی ہے۔ ہمیں معزز اراکین قومی اسمبلی سے امید ہے کہ اس مسئلے پر جوابدہی کے اعتبار سے کسی مسئلے سے دوسرے درجے پر نہیں ہو، کماحقہ غور فرمائیں گے۔ مسئلہ صحت ابتدائے قیام پاکستان آج تک "ہنوز وراثت" کی حیثیت رکھتا ہے۔ دراصل ہمارے ملک میں صحت کی زبوں حالی اسی طرز فکر و عمل کا منہ ہے جس نے ملک کی آزادی اور پاکستان کے بنیادی نظریات کی وہ درگت بنائی ہے جو اہل نظر سے پوشیدہ نہیں ہے۔

محتاج بیان نہیں ہے کہ قومی صحت کا مسئلہ ایک ایسا مسئلہ ہے جو جملہ مسائل کے حل کے لیے وہی حیثیت رکھتا ہے جو جسم میں خون کی گردش کو حاصل ہے۔ ایسے مسئلے کو غیر معین عرصے تک لالچل حالت میں رکھنا یقیناً ایک بڑی ذوق شکن ہوگی۔ مارشل لا کے دور حکومت میں اس مسئلے کے ایک حل کا خاکہ ضرور پیش کیا گیا ہو لیکن اسے منطقی یا ریاضی کے کسی اصول کے تحت مسئلے کا حل قرار نہیں دیا جاسکتا۔ اس عرضداشت میں اسی بات کو دلائل و براہین اور اعداد و شمار سے ثابت کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

دوسرے بیچ سال منسلک ۳۵ اور پارہ ۴ میں صاف طور سے اس امر کا اقرار کیا گیا ہے کہ ابھی تک ملک میں کم سے کم صحیح معیار کے بندوبست کی بھی ضمانت دینا ممکن نہیں ہوا ہے۔ ایسی صورت میں ہمیں ٹھنڈے دل و داغ سے ساتھ اس امر پر غور کرنا ہوگا کہ آیا خود یہ مسئلہ بحالت موجوداتنا مشکل ہے کہ کسی صورت اس سے عمدہ براہوا ہی نہیں جاسکتا یا ہماری یہ ناکامی غلط طرز فکر اور بنیادی حقائق سے چشم پوشی کا نتیجہ ہے۔ ہمارے نزدیک پاکستان میں مسئلہ صحت کا حل اتنا دشوار و مرکز نہیں ہے جتنا اسے غلط پالیسی اور مسموم ذہنیت نے بنادیا ہے۔ موجودہ طرز عمل نے اس مسئلے کو ایک ایسی صورت دے دی ہے جس سے ہم کسی صحیح امداد کو فریبوں کے گھروں کے دروازے تک نہیں پہنچا سکیں گے جو ملک کی آبادی پر ۹۵ فی صد سے کم نہیں ہیں۔ آخر کب تک دیہات تو درکنار شہروں میں بھی لاکھوں آدمی چل پھل سے بھرپور شہروں، اسپتال کے دروازوں اور گھروں کے تنگ دتار یک گوشوں میں بغیر کسی قسم کی طبی امداد کے مرتے رہیں گے اور عوام روزمرہ کے امراض کی معمولی دواؤں سے بھی نہ چلے کب تک محروم رہیں گے۔

ہمیں سوچنا ہوگا کہ طبی امداد سے ملک کی کثیر آبادی کی محرومی ایک حقیقی معجزہ ہے یا زیادہ تر خود ساختہ ہے۔ کہیں اس کی وجہ یہ تو نہیں ہے کہ ہم نے اپنے ملک کے مسائل صحت کا بے لوث اور حقیقت پسندانہ مطالعہ کرنے سے مجرمانہ غفلت برتی ہو کہیں ہمارے مسائل کا حل اب تک لوگوں کے ہاتھ میں نہیں رہا ہے جس سے غیر جاہل باری اور غلوں کے ساتھ اس مسئلے کو سمجھنے کی توقع ہی نہیں کی جاتی چاہیے تھی، کیوں کہ وہ خود علاج کے بہت سے طریقوں میں سے صرف ایک طریقے سے تعلق رکھتے ہیں اور وہ طریقہ بھی ایسا ہے جو بیرونی ممالک سے مدد آد کیا گیا ہو اور صرف اہل مغرب کے علوم و ثقافت کی نمائندگی کرتا ہو اور جس کی زندگی کا مسلح نظر، تہذیب و ثقافت، مزاج و عادات ہم سے بالکل مختلف ہیں اور ان کے علوم و فنون

قومی صحت ادارہ

ڈاکٹر نذیر احمد (شخصیت) ۳

مراض چشم پر { حکیم عبدالوہاب تلہوری ۵

نہیم مخطوطات

مہادی تغذیہ لیولاز کاٹیل ۹

فدائی رسد کے نقصانات ۱۱

فما بازی قابل علاج مرض ہو حامد اللہ آخر ۱۳

عورت کی نظر میں منشی شوہر { ڈاکٹر فیوڈیس ۱۵

کی سات خوبیاں

جنگل تادل، چاندنی رات (افسانہ) کوثر چاند پوری ۱۶

آسو اور قہقہہ ایڈورڈ اوڈلسکی ۲۱

دوروں کی فنی قوت کا ماد کیرو لین برڈ ۲۵

نبات روح ایم۔ اسلم ۳۷

جہان اور اس کا علاج علی ناصر زیدی ۲۹

انوں کی صفائی ۳۳

ہمیں درویشوں کا { موسیو اقبال حسین ۳۵

بہ دوسرا کورس

حال و جواب ادارہ ۳۷

مریم طیب ہوتا! ڈاکٹر میری الدین ۴۱

لے بالکل دوسری آب و ہوا میں نشوونما پاتی ہو اور سب سے بڑی بات یہ ہو کہ ان کے مادی وسائل اور ہمارے مادی وسائل میں زمین و آسمان کا فرق ہو اور ان کی اقدار حالت اور ہماری حالت میں بعد المشرقین ہیں۔ ہمارے اور ان کے درمیان صرف بعد مکانی ہی نہیں بلکہ بعد زمانی، بھی ہے۔ وہ کسی اور زمانے میں زندگی بسر کر رہے ہیں کسی اور زمانے میں۔ ہم نئے زمانے کے اعتبار سے ان سے صدیوں پیچھے ہیں۔ قطع نظر اس امر کے یہ زمانی تقدم ہماری نظریں سراسر محمود و پیرا قطعاً مذموم، بہر حال بعد ہو۔ اگر یہ اس مخصوص طریقہ علاج کے حاملین نے من حیث المجموع اپنی زندگی کو مغرب کے زمانے کی رفتار کے ہم آہنگ بنالیا ہو، لیکن ان کے موقف کی کامیابی کی راہ سے بڑی رکاوٹ جسے مستقبل قریب میں کسی صورت سے دور نہیں کیا جاسکتا یہ ہو کہ ملک کی بہت بڑی اکثریت اگر پسند بھی کرے تو بھی طویل مدت تک اس نام نہاد زمانے میں داخل نہیں ہو سکتی لیکن ڈاکٹر ڈل کا وہ خاص طبقہ جو جاہل اجنبی حکومت کا تربیت یافتہ اور عملاً ان کا وارث ہوا اس نکتے کو سمجھنے سے قاصر ہو۔

ہم اس وقت اس بحث میں نہیں پڑنا چاہتے کہ آیا جدید سائنسی تہذیب اور صحت جسمانی لازم ملزوم ہیں۔ کیا جدید سائنسی تہذیب نے فی الجملہ انسانی صحت کے مائدہ کھانا پر یا صحت اور جدید طبی سائنس نے دل و دماغ اور رطوبت و افرازات (اعلاط) بدن کو (جو مسئلہ طور پر جسم کے اہم ترین عناصر ہیں) صحت سے قریب تر کیا ہو یا، ہو، البتہ اتنا ضرور عرض کر دینا چاہتے ہیں کہ جو لوگ صحت کے متعلق مغربی لٹریچر کا مطالعہ کرتے رہتے ہیں ان سے یہ حقیقت پوشیدہ نہیں ہو کہ تہذیب زدہ لوگ یہ ایسے امراض کا شکار ہیں جن سے غیر مہذب اقوام بالکل آشنا نہیں ہیں۔ مہذب اقوام کے دانت تو بالکل ہی تہذیب کے نذر ہو چکے ہیں اور سرکاری طبی رسائل تک یہ صحت انسانی کے باب میں جدید تہذیب و سائنس پر طنز ایک عام بات اور روزمرہ کا معمول ہو کر رہ گئی ہے۔

اگر ہمارے ذمہ داران صحت کو جدید طبی لٹریچر کے مطالعے کی فرصت نہیں ہو تو ہم انہیں بتانا چاہتے ہیں کہ خود مغرب میں موجودہ ایلو پتی کی طرف سے ایک عام اظہار کیا جا رہا ہو اور ایلو پتی مغرب میں کج کل درحقیقت حکومت اور سرمایہ داروں یا صنعت کاروں کے گٹھ جوڑ کے بل پر چل رہی ہو۔ چوٹی کے ڈاکٹر جو حاملانہ بصیرت ہیں اور عوام ایلو پتی کی موجودہ روش سے مطمئن نہیں ہیں اور نو بقراطیت کے نام سے ایک نئی اصلاحی تحریک ابھر رہی ہو اور یہ نئی تحریک بعینہ اس نقطہ نظر کی حامی ہو طب مشرق کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے یہ تحریک دراصل نظریہ اخلاط، قدیم اصول طب اور قدیم دستور علاج کے احیاء کی کوشش ہے۔ عجیب باز اپنی جس چیز کو ہم آن سائنٹی فک قرار دے کر دفن کر دینا چاہتے ہیں مغرب میں اسی کو از سر نو زندہ کرنے کی کوشش زود پکڑتی جا رہی ہو جو اگر اسی صورت سے جاری رہے موجودہ کیمیائی طب (ایلو پتی) کو شکست دے کر رہے گی۔ عجیب تر بات اور طرہ تماشہ یہ ہو کہ ایک ہی جہد میں خود اپنے وطن میں جس فن کو اختیار کے فن کی محبت میں مردود قرار کوشش کی جا رہی ہو وہی اختیار ہمارے فن کو سینے سے لگانے کے لیے ہاتھ بٹھا رہے ہیں اور اپنے فن سے بیزار ہیں، اور اس سے بھی بہت زیادہ عجیب بات یہ ہو کہ یہ اس ملک ہو جو اپنے علوم و فنون اور ثقافت کے احیاء کے دعوے کے ساتھ معرض وجود میں آیا ہو۔ تنو بر تو اسے چریخ گرداں لغو!!

اگر ہماری حکومت چین اور بھارت کی طرف نظر اٹھا کر نہیں دیکھنا چاہتی کہ ان ملکوں نے کیساں حالات میں اپنے اپنے ملکوں کی صحتی ادارہ کے لیے کون سی پالیسی اختیار کی ہو تو ملک کے قائدین کے خیالات پر عمل کرنا چاہیے تھا جنہوں نے پاکستان حاصل کے دیا ہو اگر ایسا ہوتا تو گراہی کی اس منزل تک نہ پہنچتی۔ قائد اعظم نے فرمایا تھا کہ اسلامی طب ہمارا قیمتی اسلامی حکومت کا فرض ہو گا کہ وہ اس کی حفاظت کرے۔ اسی طرح قائد ملت کا ارشاد ہو کہ نہ صرف میں بلکہ تمام اکابرین مسلم لیگ اس امر پر متفق ہیں کہ ملی صحت کا مسئلہ اسلامی طب کے بغیر حل نہیں ہو سکتا۔ اب جبکہ جمہوریت کسی درجے میں پھر بحال ہوئی ہو اراکین اسمبلی کا فرض ہو کہ وہ کم از کم اس طبی بل کو مزید اصلاحات کے ساتھ بحال کرنے کی کوشش کریں۔ صحت کے الفاظ میں اس لیے خسوع کیا گیا تھا کہ ڈاکٹروں کی آمدنی پر اس کا بڑا اثر نہ پڑے۔

اپنی دانست میں ایک بڑا وزنی نکتہ مرحوم نے یہ بھی بیان فرمایا تھا کہ ملک کی اقتصادی حالت ایسی نہیں ہو کہ دوسری طبوں کی بھی سرپرستی کی جاسکے۔ موصوفہ کے وقت یہ بھول گئے کہ جن طبوں کو مستر کیا گیا ہو وہ اس طب سے بہت ارزاں ہیں جو ان کی محبوب طب ہو۔ اس کے علاوہ ملکی دولت کو بیرونی ممالک پر بھجوا کر دینے میں بھی یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ ہمارا ملک چند فی صد دولت مند اور فرنگیت آباد افراد کا ہی ملک نہیں ہو بلکہ ان لوگوں کا بھی جو مغرب میں اور فرنگیت سے نفرت کرتے ہیں اور انہوں نے پاکستان کے حصول کے لیے اپنی جان و مال اور بروکروں پر لگایا تھا اور اس قربانی میں فرنگیت آباد افراد کو کسی حصہ نہ تھا اور نہ اب ہو۔ وہ تو صرف اس سے نا پیش پیش ہیں اور عوام و خواص کو اپنے نصیب العین سے دور سے دور تر لے جانے میں کوشاں ہیں۔

ڈاکٹر نذیر احمد

ڈاکٹر صاحب نے پاکستان سنٹرل کائن کمیٹی کے اعزازی نائب صدر کی حیثیت سے بھی اہم کام انجام دیے اور اس حیثیت میں ان ہی کی خدمات کا ٹرانسٹ ٹیوٹ آف کائن ریسرچ اینڈ ٹیکنالوجی ہے جو دنیا میں اپنی نوعیت کا بہترین ادارہ ہے۔

ڈاکٹر نذیر احمد صاحب گزشتہ سال ٹیکسٹائل اینڈ واٹر اور اینڈیشنل سکرٹری حکومت پاکستان کی حیثیت سے شیک دوش ہو گئے۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنی سرکاری حیثیت کے علاوہ بہت سے شعبوں میں اعزازی خدمات انجام دیں۔ وہ پندرہ سال تک بی بی یونیورسٹی کے 'فیلو' اور وکٹوریہ جوبلی ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ کے ٹرینی رہے۔ وہ کراچی یونیورسٹی کے یوم آغاز سے ہی فیلو اور ممبر سٹڈنٹس رہے ہیں۔ ڈاکٹر نذیر احمد صاحب مندرجہ ذیل عہدوں پر بھی فائز رہے۔

- ۱۔ صدر شعبہ زراعت انڈین سائنس کانگریس
 - ۲۔ صدر ٹیکسٹائل ایوسی ایشن (انڈیا)
 - ۳۔ صدر ریان پینل (انڈیا)
 - ۴۔ صدر امیریل کونسل آف ایگریکلچرل ریسرچ
 - ۵۔ رکن کونسل آف سائنس فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ
 - ۶۔ رکن، وائسرائے کی سائنس فک کنسلٹیٹیو کمیٹی
- ڈاکٹر صاحب ہی اُس وفد کے ایک مسلمان رکن تھے جن کو حکومت امریکا اور انگلستان نے جنگ کی سرگرمیوں کے سائنسی پہلوؤں کے معائنہ کے لیے بلایا تھا۔ پاکستان میں بھی ڈاکٹر صاحب مندرجہ ذیل عہدوں پر فائز رہے
- ☆ صدر عمومی سائنس کانفرنس
 - ☆ صدر اکیڈمی آف سائنس
 - ☆ رکن کونسل آف سائنس فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ
 - ☆ نائب صدر انٹرنیشنل اٹامک انرجی ایجنسی
- ڈاکٹر صاحب نے بہت سی بین الاقوامی سائنسی، اقتصادی اور فنی کانفرنسوں میں پاکستان کی نمائندگی کی ہے۔

ڈاکٹر نذیر احمد صاحب اس صدی کی ابتداء میں لاہور میں پیدا ہوئے۔ اسلامیہ ہائی اسکول لاہور میں ان کی تعلیم کی ابتداء ہوئی۔ اس کے بعد ایم۔ اے۔ او کالج علی گڑھ اور پھر سینٹ پیٹریس کالج، کیمبرج، انگلینڈ میں تعلیم پائی۔ ڈاکٹر صاحب کو فریکس سے خصوصی دل چسپی تھی، لیکن اپنے والد محترم کی خواہش کے مطابق علوم مشرقیہ، تاریخ اسلام و اسلامی کلچر کی طرف بھی وہ متوجہ ہوئے۔ کیمبرج میں مرحوم لارڈ رتھ فورڈ کے زیر قیادت انھوں نے اپنا سلسلہ تعلیم جاری رکھا اور اس دوران میں انھوں نے تین "پیرس" بھی لکھے جو رائل سوسائٹی کے سامنے پڑھے گئے، درپہر اس کی رُوداد میں شریک اشاعت ہوئے۔

سائنسی تعلیم کے بعد اسلامیہ کالج لاہور کے شعبہ سائنس کا ان کو ٹران اعلان کیا گیا، جس کو انھوں نے از سر نو مرتب کیا۔ پھر وہ پنجاب یونیورسٹی کے فیلو بنا دیے گئے۔ اس کے بعد وہ بمبئی میں انڈین سنٹرل کائن کمیٹی کے بکنالوجیکل لیسورٹری کے ڈائرکٹر مقرر کیے گئے۔ اس عہدے پر وہ پندرہ سال تک رہے اور یہاں انھوں نے اپنی تحقیقات کو چالیس سائنسی مقالات، بیلیٹنوں کی شکل میں پیش کیا۔ اب ان کو انڈین ٹریف بورڈ کا ممبر بنا دیا گیا، اس کی وجہ سے ان کو ہندوستان کی صنعتوں کے متعلق راست معلومات اصل ہوئیں۔

نقیسم ملک کے بعد ڈاکٹر صاحب کو پاکستان ڈیولپمنٹ بورڈ سکرٹری مقرر کیا گیا۔ اس حیثیت میں انھوں نے پاکستان کے ترقیاتی منصوبوں پر پہلی دستاویز تیار کی۔ ۱۹۵۱ء میں ٹریف کیشن آف شان کا پہلا صدر بنا دیا گیا، جس کی بنیادیں میچ معنوں میں ڈاکٹر صاحب ہی مضبوط کیں۔ ۱۹۵۶ء میں ڈاکٹر صاحب کو پہلے صدر کی حیثیت، پاکستان اٹامک انرجی کیشن کی بنیاد ڈالنے پر متعین کیا گیا۔ یہاں انھوں نے کئی اہم منصوبے مرتب کیے جن میں پاکستانی سائنسدانوں تربیت، طبی اور زراعتی آئی سوٹوپ سنٹر، ریسرچ ری ایکٹر وغیرہ ل ہیں اور اب مفید محضرات کے حامل ہیں۔

تاریخ طب اطباء

امراض چشم پر قدیم عربی مخطوطات

حکیم سید عبدالوہاب لدھوری پروفیسر نظامیہ طبی کالج حیدرآباد (آندھرا)

ایک جرمن محقق ہرشبرگ کی تحقیقات : علم طب کے شعبوں میں سے

امراض چشم (طب العیون) ہی ایک ایسا خاص شعبہ ہے، جس کے بارے میں ہمیں اسکا نی حد تک تاریخی تفصیلات کا علم ہوا ہے۔ اس کی تاریخی معلومات کو ایک جافراہم کرنے کا

سہرا جامعہ برلن کے سابق پروفیسر طب العیون جوہن ہرشبرگ

آئنگہائی (J. Hirschberg) کے سرسے، جو اپنے مذہب کا

ماہر لسانیات اور محقق مورخ تھا، جس نے اپنی عمر کے آخری

۲۵ سال تاریخ طب العیون کی تالیف میں گزار دیئے، جس

چندوں پر مشتمل ہے، جس کی نظر موجودہ دور میں نہیں ملتی۔

ہرشبرگ کا معمول تھا کہ وہ اصل مخطوطوں کی طرف رجوع کرتا،

جو مخطوطات کی شکل میں موجود ہیں۔ اس طرح اس نے عربوں

اور دیگر اسلامی خطوں کی "تاریخ طب العیون" کی جدید طرز پر

تدوین و تالیف میں پانچ سال کی مدت صرف کر دی۔ اس دور

میں اس نے معالجات، جراحات اور طب العیون پر صد ہا

قلمی نسخے حاصل کیے، جو عربوں اور ایرانیوں نے تالیف کیا تھا۔ پھر اس نے ان کتابوں

کے ترجمہ کا کام مشہور مستشرقین مثلاً لپپرت (Lippert) اور میتوچ (Mittwoch)

کو تفویض کیا جس کے نتیجے میں چوٹی کی کتابوں کے جرمن ترجمے طبع ہوئے۔ اس کی ان

علمی کوششوں سے اس بات کا انکشاف ہوا کہ چوتھی اور پانچویں صدی ہجری میں ...

طب العیون میں عربوں کے علمی کارنامے اور علمی شاہدے نقطہ شروع پر پہنچ گئے تھے،

جن کو دیکھ کر واقعی حیرت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ہرشبرگ نے اس راہ کا سراغ دکھایا،

جس پر گامزن ہو کر علوم طب اور طب العیون نے ترقی کی منزلیں طے کیں، جس کا آغاز

خلفائے عباسیہ کے عہد تیسری صدی ہجری کے دوران سے کیا۔ اکثر دانش ور ادباء ہر اہلیا

نے خلفاء انصاریوں اور اتھوکل کی علمی سرپرستی اور قدردانی کی بدولت تمام

یونانی علم و حکمت کے سراپہ کورسانی اور عربی زبان میں منتقل کر دیا۔ چوتھی صدی ہجری

میں یونانی عربی علم ایرانی دہندی اضافات و معلومات کے ساتھ تیزی سے شاہراہ ترقی

میکس میراف نے جو پہلے قاہرہ یونیورسٹی میں پروفیسر طب العیون رہ چکے

۱۹۵۵ء میں عربی زبان میں امراض چشم کی پہلی کتاب کے نامور مخطوطے (جوین بن

نہ کتاب العشر مقالات فی العیون کے نام سے تیسری صدی ہجری میں تالیف کی تھی) پہلے

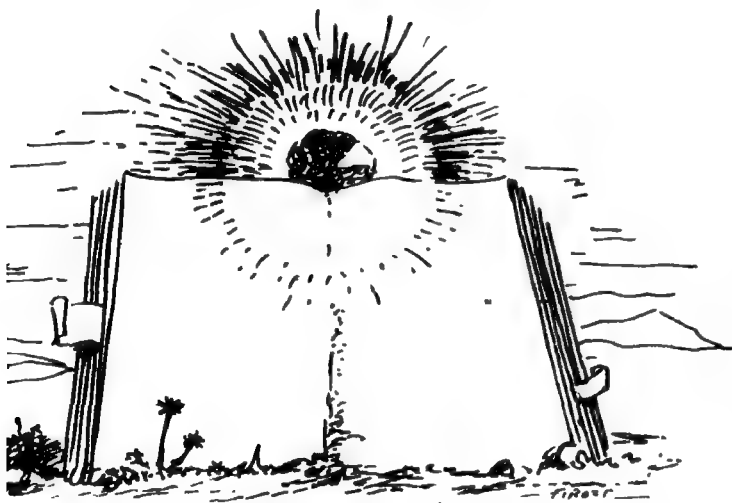
دنیا کو روشناس کرایا، اس کی ادارت کی اداس کا عربی متن انگریزی ترجمہ کے ساتھ

کیا۔ پیش نظر مضامین کا سلسلہ اسی کتاب کے طویل اور متوسط مقدمہ سے ماخوذ ہے

تاریخ طب العیون کی معلومات میں مستند اور گرل اقدام اضافہ کی حیثیت رکھتا ہے۔

پر کچھ گیا۔ طب العیون میں دو نفیس اور بلند پایہ کتابوں نے اپنے موضوع کی

چھوڑا، جن میں سے پہلی کتاب تذکرۃ الکھالین ہے، جس کا مصنف بغداد



علی بن عیسیٰ الکھال ہے۔ دوسری کتاب المنتخب فی علاج امراض العیون۔

ماربن علی الموصلی نے تالیف کی، جو قاہرہ کا ایک مسلم طبیب گزرا ہے۔ ساتویں

ہجری کے آنے پر اس علم کی چمک دمک پھیلنے لگی۔ اس کے بعد مغربی علم و حکم

فروغ ہونے لگا۔ مشرق کے بہترین سراپہ معلومات اور شیش بہا کتابوں کو

منتقل کر دیا گیا جس کی وجہ سے مغرب علم کے میدان میں مشرق سے بڑھ گیا۔

کرنے میں کوئی باک نہ ہوگا کہ دور انحطاط میں طب العیون پر جو عربی کتابیں لک

اُن کتابوں سے بدرجہا بڑھی ہوئی ہیں، جو یورپ میں گیارہویں صدی ہجری

کے پیش تر مروج تھیں۔

طب اور تاریخ طب پر عربی زبان میں جو کتابیں لکھی گئیں، ہرشبرگ

کے اور بالخصوص ابن ابی امییدہ کی کتاب عیون الانباء فی لطائف الاطباء

مطالعہ کے بعد امراض چشم پر کم سے کم بیس کتابوں کے ناموں کا انکشاف کیا

ہرین امراض چشم کے نام دریافت کیے اور طب العیون پر پچھے ایسی کتابیں۔۔۔۔۔
اب ہوئیں جو بطور دائرۃ المعارف کے طب اور جراحات پر مشتمل تھیں جنہیں۔۔۔
ی، ابن سینا اور ابو القاسم الزہراوی جیسے عرب، ایران، اندلس کے ماہر اور نامور
نے تالیف کیا تھا۔ امراض چشم پر لکھی ہوئی مذکورہ کتابوں میں سے اس نے فارسی
کتاب اور عربی کی گیارہ کتابیں نقل کرائیں۔ ان پر اپنی ان ٹھوس معلومات کی بنیاد
جو مسلمانوں کے طب العیون کی جوہری خصوصیات پر مشتمل تھیں۔ تالیف طب العیون
پہلا نسخہ تھا اس کا دوسرا نسخہ یہ ہے کہ ہر شہرگ نے طب عربی کے ابتدائی ادارے
ن اپنے خصوصی مباحث میں ان ترجموں پر لکھا تھا جو عہدِ وسطیٰ میں عربی سے
نی زبان میں کیے گئے، کیوں کہ اصل عربی نسخے یا تو مفقود ہو چکے ہیں، یا اگر موجود ہیں
تو ان کا حصول دشوار تھا جس کی ایک واضح مثال الرازی کی کتاب الحادی ہے
بہ فہیم دائرۃ المعارف ہے جس میں ان طبی معلومات کا احاطہ کیا گیا ہے، جو چوتھی
ی ہجری یا دسویں صدی عیسوی کے نصف اول میں ظہور پذیر ہوئیں۔

علاوہ برین ہر شہرگ کو مختلف زبانوں کے جاننے اور سمجھنے پر جو عبور حاصل تھا
نے اس امر کے اظہار پر رہنمائی کی کہ حنین بن ائحٰی کی کتاب العشر مقالات
العین (امراض چشم پر دس مقالے) تیسری صدی ہجری (نویں صدی
وی) کی ان قدیم عربی کتابوں میں سے ہے جو عہدِ وسطیٰ کے دو مختلف لاطینی ترجموں
استفادہ نام کے تحت ملتی ہیں۔ ان میں سے ایک کا نام (Galeniberdeoc-
الاجالینوس کی کتاب امراض چشم میں) ہے اور دوسری کا نام (LIBER
DE OCULIS CONSTANAFRICIAN (تسطنطین افریقی
تبا امراض چشم میں) ہے۔ ہر شہرگ نے اپنے اس خیال کو ایک مختصر پیش بہار سالہ میں
مل کے ساتھ ثابت کیا ہے۔ اس نے اس کا انکشاف کیا کہ حنین کی اس کتاب سے
الرازی کی الحادی کے لاطینی ترجمہ میں جو امراض چشم کا باب ہے اس سے اقتباس
ہوئے اکثر بے شمار فقرے دوبارہ مذکورہ بالا دونوں لاطینی ترجموں میں وارد ہوئے ہیں۔

ظفر اس کے ان دونوں ترجموں کے مقالات کی ترتیب حنین بن ائحٰی کی کتاب
شہر مقالات فی العین کی اس ترتیب کے عین مطابق ہے، جو عربی طبع کے نامور

یکسیرات کی تحقیق حصارہ کی ہے، لیکن خوش قسمتی سے چند سال پیشتر دائرۃ المعارف
نہیں آباد کن کی طبی کوششوں سے الحادی کا جو عربی مخطوط اسکندریہ میں موجود تھا اس کا
مماصل کیا گیا اور پڑے اہتمام کے ساتھ ہی جلدوں میں اس کو شائع کیا جا رہا ہے اب
اس کی باقیہ جلدیں طبع ہو چکی ہیں۔

مورخ ابن ابی اصحیہ نے پیش کی ہے، لیکن ان تینوں ترجموں، کتاب الحادی کا
ترجمہ اور کتاب العشر مقالات فی العین کے دونوں ترجموں کی عبارتیں غیر مست اور
ناشائستہ ہیں۔ ان کی طباعت کی طرف بھی کوئی توجہ نہیں دی گئی ہے۔ اس کے باوجود
ہر شہرگ نے یہ سراغ لگانے میں کامیابی حاصل کی کہ اس کے مضامین تقریباً وہی ہیں،
جو اس نا دریدہ گارڈی کتاب میں موجود ہیں، نیز اس نے تسلیم کیا کہ تمام متاخرین
اطباء العیون نے اس کتاب سے کسب فیض کیا اور اس کی شرحیں لکھی ہیں، جن میں
قابل ذکر اطباق یہ ہیں: علی بن عیسیٰ، عمار بن علی، ابوروح بن منصور (ایرانی طبیب جو
نویں دست سے بھی مشہور ہے)، الخافقی (چھٹی صدی ہجری کا مغربی اندلس کا
ماہر امراض چشم)، خلیفہ ابن ابی الحامس، صلاح الدین رشام، قیس (ساتویں
صدی ہجری کا مصری طبیب)، الغانی اور شاذلی (آٹھویں صدی ہجری کے مصر کے
دو نامور طبیب)۔

میکس میئر ہاف کی تحقیقات: مسئلہ میں ہر شہرگ کی تاریخ امراض
چشم شائع ہوئی تو میں نے مشرقی کتب خانوں کی چھان بین شروع کر دی تاکہ ان
کتبوں کو دودھ بڑ نکالوں جو یا تو مفقود ہو چکی ہیں یا ہر شہرگ نے ان کا ذکر نہیں کیا۔
چنانچہ میں اپنے ایک اہم مقصد میں کامیاب ہو گیا۔ یعنی ابن الہشیم (وفات تقریباً
سندھ قاہرہ) کے ایک نفیس پیش بہار سالہ "المناظرو والملایا" کا کھوج لگایا اس
سے پہلے ہمیں اس کے شتمالات صرف لاطینی ترجمہ سے معلوم ہوئے تھے۔ علاوہ ازیں
۱۹۰۷ء میں صاحب السعادة تیمور باشا کے مکتبہ میں امراض چشم کے موضوع پر ایک
قدیم کتابوں سے روشناس ہونے میں کامیاب ہوا۔ علامہ موصوف نے اپنے اس مکتبہ
کو قاہرہ میں ایک نادر حسین و جمیل عمارت میں منتقل کر دیا ہے۔ اس میں کوئی شک
نہیں کہ یہ مکتبہ مشرق کے کتب خانوں میں سب سے قیمتی اور گراں قدر ہے اور سب سے
زیادہ اس کی نگہداشت کی جاتی ہے۔ تیمور باشا نے بطیب خاطر اکثر اہل علم کو اس
بات کی اجازت دے رکھی ہے کہ وہ یہاں کے اُن بے شمار نادر مخطوطات کو نقل کریں
اور ان سے استفادہ کریں، جنہیں انہوں نے نہایت محنت اور عرق ریزی کے ساتھ
جمع کیا ہے اور جو ان کی عمر بھر کا بیش قیمت سرمایہ ہے میں ان کی عنایتوں کا شکریہ
ادا کرنا اپنا اخلاقی فرض سمجھتا ہوں کہ جن کی بدولت میں چند ایسی عربی طبی کتابوں سے
روشناس ہو سکا جو اس سے پہلے غیر معروف تھیں۔ قاہرہ کے کتب خانہ خدیوہ میں
(جو آج کل مصر کا شاہی مکتبہ ہے) اسکندریہ کے کتب خانہ بلدہ میں اور مدینہ، دمشق
اور حلب کے خصوصی کتب خانوں میں مجھے اور مخطوطات بھی دستِ باب ہوئے نیز میں

۴۔ کتاب المسائل فی العین۔ یہ کتاب بھی حنین بن احرز منسوب ہے۔ یہ سابقہ کتاب کے ابتدائی چھ مقالوں کا خلاصہ ہے جس میں ادران کے جواب لکھے گئے ہیں جن میں آنکھ کی تشریح، منافع اور مضیات۔ گئی ہے، لیکن علاج پیش نہیں کیا گیا۔ یہ اخیال زیادہ تر اس طرف مائل۔ کتاب کی تالیف کو حنین کے کسی ایک شاگرد کی طرف منسوب کروں، حالاً تمام مخطوطات، یہاں تک کہ ابن ابی اصیبعہ کی قطعی تصریح اور وضاحت کو حنین نے یہ کتاب اپنے دونوں لڑکوں داؤد اور اسحق کے لیے لکھی۔ میری میں آئندہ اس کتاب کے متن کو کسی مغربی زبان کے ترجمہ کے ساتھ شرا بخجہ اس کتاب کے پانچ نئے و مختلف متن کے ساتھ حاصل ہر کی تاریخ ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ چنانچہ ذیل کے کتب خانوں میں موجود ہیں۔

لینن گراڈ (فہرست غریغوریوس چہارم نمبر ۴۳)، برٹش میوزیم نمبر ۶۸۸، تیمورباشا (قاہرہ)، لیڈن (نمبر ۷۴)، دارالکتب المصنوعہ فہرست قدیم جز ۶ نمبر ۴۷۷۔

۵۔ جوامع کتاب جالینوس فی الامراض الحادثة۔ یہ ایک مختصر تصنیف ہے۔ ماضی میں یہ مہجول تھی جس کا مؤلف بھی نا قابلہ جالینوس کی کتاب تشخیص امراض العین کی تفصیل تھی جو منقود ۹۱ امراض چشم کے بیان ہیں۔ یونانی اصطلاحات سے معمور ہے۔ یقیناً لکھی گئی ہے۔ اس کے دو مکمل نسخے لینن گراڈ اور قاہرہ (تیمورباشا) میں ۶۔ کتاب البصر والبصيرة۔ یہ کتاب شہر طیبہ دین ثابت بن قزوینی (عراق سلاطین تاسعہ) کی طرف منسوب ہے۔ کوششوں سے اس کے دو مکمل نسخے (تیمورباشا، لینن گراڈ) سے حاصل کیے ایک کا ترجمہ میں نے مشرقی ڈاکٹر پروڈرکی مدد سے کیا اور اس نتیجہ پرینج عاربن علی الموصلی کی کتاب (جس کا ذکر آنے والا ہے) سے ہونے پر پتہ چلا ہے، اس لیے کہ اس میں لازمی کا نام مذکور ہے۔ اس بنا پر لا محالہ یہ کی تصنیف ہے۔ اس کا انتخاب ایک شاہ پرست نامور عالم ثابت میر نہیں ہے جو عراق میں گزرا ہے اور جس کا سن وفات معلوم ہے۔ کتاب النہایۃ والکفایۃ فی توحید العین خلف العلوی ہے جو اہر امراض چشم مسلم طیب ہے۔ غالباً اس

نے اپنے ذاتی کتب خانہ کے لیے مصر، ترکی اور ایران سے عربی، فارسی اور ترکی زبان کے طبی مخطوطات خریدے۔ دیگر مخطوطات یورپ کے مام بڑے کتب خانوں میں موجود ہیں۔ بالخصوص ان میں دو کتابیں بھی ہیں جو حال ہی میں اضافہ ہوئیں اور جو ہر شہر کو معلوم نہ ہو سکی تھیں۔ خاص طور پر میں یہاں ایک ایسے علمی نسخہ کی طرف اشارہ کرنا چاہتا ہوں گراڈ کی مجلس علوم میں طب العین کے نو قدیم رسالوں پر مشتمل ہے جن میں سے آٹھ ان مسائل کے مشابہ ہیں جو تیمورباشا کے کتب خانہ میں موجود ہیں۔ پروفیسر کرافٹسکی نے ازراہ کم میرے لیے اس نسخہ کی کئی تحریریں حاصل کر کے قاہرہ روانہ کیں۔ اس طرح میں وہاں قابل ہوا گراڈ میں ان قدیم عربی کتابوں کی فہرست پیش کر سکوں جو میری اور چوتھی صدی ہجری میں امراض چشم کے موضوع پر لکھی گئیں۔ ان میں سے اکثر کتابیں اب تک قدیم مخطوطات کی شکل میں محفوظ نظر مام پر آنے کی منتظر ہیں۔

فہرست مخطوطات: یہاں ہم مجددی عہد ان قدیم عربی تصنیفات کی ایک سرسری فہرست درج کرتے ہیں جو امراض چشم پر لکھی گئیں اور خاص طور پر ان نسخوں کی طرف اشارہ کریں گے جو کتب خانوں کی زینت بنی ہوئی ہیں اور اب تک زیور طبع سے آراستہ نہیں ہوئیں۔

۱۔ دغل العین۔ اس کا مصنف ابو ذکریا بن خناسویہ (سلاطین ۱۲۳۷ء) ہے جو کسی تھا اور بغداد کے شاہی اطباء میں سے تھا اور حنین کا استاد تھا۔ اس کی یہ کتاب امراض چشم کی قدیم ترین کتابوں میں سے ہے، کیونکہ یونانی، سریانی اور عربی خاص کتابیں منقود ہو گئیں یہ کتاب انشا اللہ عربی زبان میں لکھی گئی ہے۔ اکثر کتابیں مغربی فارسی اصطلاحات سے معمور ہے۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ اس کے اندر اکثر ایسے فقرے ملتے ہیں جو بعد میں بڑھادیے گئے ہیں۔ اس کا ایک مکمل مخطوطہ مکتبہ تیمورباشا قاہرہ میں اور دوسرا لینن گراڈ میں موجود ہے۔

۲۔ معرفة وجنتہ الکحالیین۔ ایک مختصر رسالہ سوالات و جوابات کی شکل میں ہے۔ آنکھوں کی بیماریوں کا علاج درج نہیں ہے۔ ابن مسویہ کی طرف منسوب ہے، لیکن یہ انتخاب میر نہیں ہے، کیونکہ اس میں جو طبی اصطلاحات مذکور ہیں وہ دیر متاخر کے رجحانات لیے ہوئے ہیں۔

۳۔ کتاب العشر مقالات فی العین۔ حنین بن احرز (سلاطین ۱۲۳۷ء) کی تصنیف ہے۔ یہ نہایت قدیم کتاب ہے، جو امراض چشم پر علمی انداز میں تالیف کی گئی ہے۔ اس کے دو ناقص نسخے مذکورہ بالا کتب خانوں میں موجود ہیں جن میں سے ایک تصویروں سے آراستہ ہے۔

تشریح کی ہے۔ ڈاکٹر محمد رقبہ آفندی مہری نے اس کتاب کے ساتویں مقام اراضی جلد کے ساتھ مختص ہے، جرمن زبان میں ترجمہ کیا ہے۔ اس کتاب پر اشارہ کیا ہے کہ اس نے اراضی چشم پر ایک بیضاور تفصیل رسالہ لکھا ہے، یہ ہے کہ وہ نابید ہو گیا۔ ابن ابی اصیبع کی تصریح کے بموجب وہ تیسری صدی میں موجود تھا۔

۱۴۔ کتاب التصنیف۔ ابو القاسم خلف بن عباس الزہراوی (۳۵۰ھ) کی تصنیف ہے۔ اس کا لاطینی اور فرانسیسی میں ترجمہ شائع ہوا۔ اس میں جراحات چشم پر جو مخصوص باب ہے، ہر شہر گئے اس کی تفسیر اور بہت سے جن سترہ کتابوں کا تذکرہ کیا ہے، وہ اراضی چشم پر مشہور اصل کتاب ہیں اور جو طب عربی کے آفاذ سے اس کے انتہائی وچختے تک تالیف کی گئیں۔ اگرچہ عہد اخطا میں طبی تصانیف بکثرت لیکن اس عہد کی تمام کتابیں باوجود بہتات کے یونانی طب الیون میں اضافہ نہ کر سکیں، جیسا کہ حنین بن احنی نے یادگار چھوڑی اور چوتھی صدی ہجری میں ابن سہیل نے اس پر پیش بہا اضافہ کیا۔

نسبانی پڑھیں	ص ۹۰ سے آگے	پڑھیں
۱۰ باوام
۱۱ پیالی لوبیا کی پختی
۱۲ چھوٹے چھوٹے بھر پٹے والے کے گہریں
۱۳ چھوٹے چھوٹے بھر کھوپڑا
۱۴ پیالی مسوکی دال
۱۵ ایک پیالی سالم گہریں کا آٹا
۱۶ پیالی جئی کا آٹا
۱۷ پیالی خشک مٹر
۱۸ پیالی تازہ سبز مٹر
ایک آلو (اوسط درجہ کا) بھونا ہوا یا ابالا ہوا
ایک شکر قند (اوسط درجہ کا) بھونا ہوا
ایک اونس سیل وٹسم یا کچھ
۳ اونس سربابین (پکائے ہوئے)
۱۹ پیالی خروٹ کا گودا
۲۰ پیالی گہریں کے سبز فوسفور خروٹے (غیر پکائے ہوئے)

کی کتاب الحادی کے سوا اتنی ضخیم کتاب تالیف نہیں کی گئی۔ ۱۵۹۲ء میں روم میں اور ۱۶۹۲ء (۱۰۰۰ھ) میں قاہرہ میں طبع ہوئی۔ اس کتاب کا وہ حصہ جو تشریح کے ساتھ مخصوص ہے، فرانسیسی میں اور وہ حصہ جو اراضی چشم کے ساتھ مخصوص ہے، جرمن زبان میں ترجمہ کر لیا گیا ہے۔

۱۵۔ کامل الصناعات۔ ایرانی مسلم طبیب علی بن عباس (المتوفی ۳۵۰ھ) کی تصنیف ہے۔ قاہرہ میں ۱۶۹۲ء (۱۰۰۰ھ) میں طبع ہوئی۔ القانون کی طرح علم تشریح پر اس کا ایک خاص باب ہے، جسے ڈی۔ کوئچ نے ترجمہ کیا اور اراضی چشم پر جو خاص حصہ ہے، اس کی ہر شہر گئے تفسیر کی۔

۱۶۔ کتاب المعالجات البقراطیہ۔ اس کا مصنف چوتھی صدی ہجری کا ایک ایرانی مسلم طبیب ابو الحسن احمد بن محمد الطبری ہے۔ یہ کتاب مدد تک بالکل پورے خط میں لکھی۔ یہ ظاہر اس کے صرف تین اہل نئے آکسفورڈ، انڈیا انس (دراہت ہند) اور مسوخی میں موجود ہیں۔ میرے قبضہ میں ایک خلاصہ ہے جو نہایت قدیم اور ناکمل ہے۔ ہر شہر گئے تفسیر میں نقطہ نظر سے اس کتاب کو بڑی قدر قیمت کی حامل گردانتا ہے اور اس کے چوتھے باب کی، جو طب الیون کے ساتھ مختص ہے، تعلیلی

چاندنی بن کرداغل ہوا۔ صفحہ ۲۰ سے آگے

مجید اب تک اپنی زندگی کے اس بہترین دن اور سرد ترین رات میں کھویا ہوا تھا کہ ڈاکٹر کار نے خود ہی آگے بڑھ کر کہا۔

”میرا نام کا ہے، میں عارف صاحب کا جو بیڑا کر لکھ لکھوں کہ ان کا اسٹوڈنٹ ہوں۔“

”معاف کیجئے گا، میں اپنے آپ ہی میں نہ تھا۔“

”کوئی بات نہیں، اس وقت آپ رشید کے باپ تھے۔ وہ باپ ہی کیا جو ایسے موقع پر آپ میں رہ جائے۔ ڈاکٹر عارف صاحب نے مجھے بابا کے ساتھ اس لیے بھی بھیجا تھا کہ تنہائی میں آپ کو بتا دوں کہ رشید واقعی اعتبار سے بیمار تھا بڑے گہرے سانس کے بعد معلوم ہوا کہ وہ کلیپو مینڈا یعنی جنون سر قیاس مبتلا ہے۔ عارف صاحب نے بڑی محنت اور توجہ سے اس کا علاج کیا۔ ان کو قیاس ہے کہ اب وہ عصبی خراش بالکل دور ہو چکا ہے جو بیماری کا اصل سبب تھا۔ پھر بھی اسے الگ تھلک رکھنے کی ضرورت ہے۔ عارف صاحب کا خیال ہے کہ رشید بالکل تن درست ہے۔ اب آپ اسے اپنی خاندانی نزافت اور تہذیب کی صحیح تاریخ سے تعبیر کر سکتے ہیں۔ ایسی تاریخ جس میں کوئی بات غلط نہیں۔“

ایات

مبادی تغذیہ

لیولارڈ کارڈیل

(ساتویں قسط)

اس زمانہ میں جب کہ مصنوعی پیٹنٹ غذاؤں کی بھرمار ہے، آپ مبادی تغذیہ بخش بنیادی غذائیں کس طرح حاصل کر سکتے ہیں؟ — اولیں ضروریات دے کر، یعنی ضروری پروٹین والی غذاؤں کو اپنے کھانوں کی فہرست میں، جگہ دے کر۔ ایسی بنیادی پروٹین آمیز غذائیں آپ کے باورچی خانہ کے بجٹ پر کوئی بار بھی نہیں ڈالیں گی، بشرطیکہ آپ سمجھ بوجھ کے ساتھ غذاؤں کریں اور ان اہم بنیادی قواعد کی پابندی کریں۔

اپنی روزانہ پروٹینی رسید کی مقدار کو کم از کم ۱۵۰ تا ۱۶۵ گرام تک بڑھائیے۔ بشرطیکہ صرف ایسے قدرتی کاربوہائیڈریٹ سے حاصل کیجیے، جو حیاتین اور کی وافر مقدار شامل رکھنے والے پھلوں، سبزی ترکاریوں، شہد، خام رب، کے دانوں اور بیج واریٹیلوں میں موجود ہوتے ہیں۔

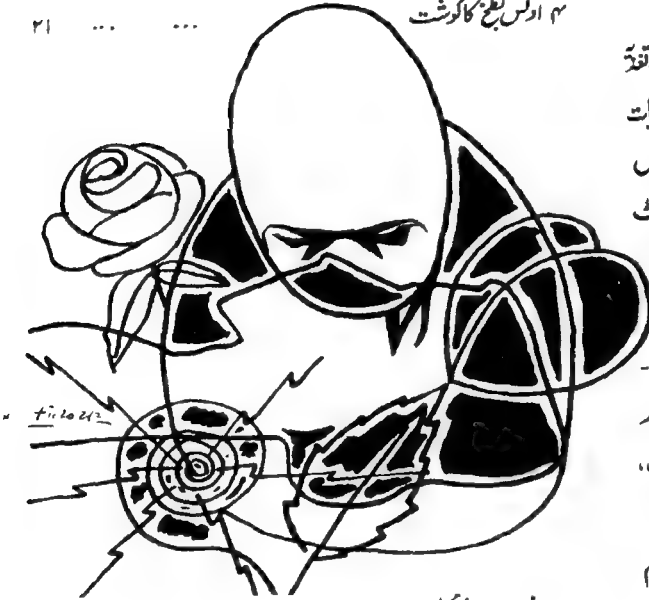
بل میں حیوانی اور نباتی پروٹین شامل رکھنے والی چند عام غذاؤں کے نام ملتے ہیں، جن کے ساتھ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ان سے فروا فرڈ کتنے گرام مل سکتے ہیں۔ آپ ان میں سے پروٹین کی مطلوبہ مقدار حاصل کر سکتے

پروٹین

پروٹین کے گرام

۴	اے کے گوشت کا شوربہ
۱۶	انے کی زبان
۱۴	مب
۱۷	سے کا دل
۲۰	نے کی کلیجی
۲۲	کا بٹھا ہوا گوشت
۲۰	رکے گوشت کی چانپ
۲۰	رک کی کلیجی
۲۰	کا گوشت

۴	اونس بچھڑے کے گوشت کے کٹس
۲	اونس بچھڑے کی چانپیں
۴	اونس چوزے کا گوشت
۱۶	پ پیالی چوزے کی کلیجی مع شوربہ
۲۱	اونس بلج کا گوشت



۴	اونس دریائی بچھل
۱۶	پ پیالی جھینڈنگا بچھل مع شوربہ
۶	کستور بچھل اوسط درجہ کی
۶	ایک سالم انڈا
۳	ایک انڈے کی سپیدی
۳۰	پ گیلن چھا جھ
۳۳	پ گیلن تازہ دودھ
۳۴	پ گیلن تازہ دودھ بالائی اُتارا ہوا
۸	ایک چھوٹا بچھ بھر جیلا تین
۲	ایک چھوٹا بچھ بھر شہد

نباتی پروٹین: چونکہ یہ نباتی پروٹین اعلیٰ درجہ کے یا مکمل پروٹین نہیں ہیں اس لیے انہیں روزانہ پروٹینی رسید میں صرف ایک چوتھائی مقدار تک لینا چاہیے اور بقیہ رسید حیوانی آخذ سے حاصل کرنی چاہیے۔ (باقی صفحہ ۸ پر)



پھوڑے پھنسی کا ایک علاج

مگر بہتر ہے صافی استعمال کریں

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا

بہر د



بہر د دوا حسانہ (وقت) پاکستان - کراچی - ڈھاکہ - لاہور - یگانہ



غذائی رسک کے نقصانات

مُکھذب ممالک میں صارف کو غذائی رسک کے نقصانات کا علم بھیہیں ہونے دیا جاتا !

وہ خود سرپرست تھے ہیں۔ لیگٹ اینڈ مائر (LIGGETT AND MYERS)

جو ایک تباہ کن کمپنی ہے، پروگرام پیش والوں کو ہدایت کرتی ہے۔ ”اگرچہ ہم کرے میں مسلسل دھوئیں سے ہوئی فضا کا سماں نہیں پیدا کرنا چاہتے، لیکن ہم محسوس کرتے ہیں کہ وقتاً فوقتاً ”قدرتی تباہ کن نوشی کا عمل ایک احتیاج کا درجہ رکھتی ہے۔ بہت سے ایسے خود واقع ہونے والی اور ششمنی صورتیں ہو سکتی ہیں جن کو پیش کر کے تھلے سے لی جاسکتی ہے مثلاً ریٹورن میں سگریٹ شین کے شاٹ، کاپس منظر۔ ہی قسم منظرہ بس یا ٹرین کے شیشوں پر، پرو ویشن اسٹور پر اس قسم کے پوسٹر اور تصویروں کی نمائش، کارٹون کے آخر میں خریداری کے ٹھیلے سے سگریٹوں کا وغیرہ۔ بارہ برس سے کم عمر بچوں کو تباہ کن نوشی کے مناظر میں دکھانا موزوں نہیں ہے، لیکن کالج کے مردوں اور عورتوں کو بلا خوف تردید تباہ کن نوشی کرتے ہوئے دکھا جاسکتا ہے۔ بہت کم عمر یا کم عمر نظر آنے والے لڑکوں کو تباہ کن نوشی کرتے ہوئے دکھ ہم عوامی تنقید کی ہمت افزائی نہیں کرنا چاہتے لیکن دوسری طرف ہائی اسکول اور کالج کا مارکٹ لیگٹ اینڈ مائر کے لیے بہت ہی اہم ہے کیونکہ یہ طلبہ مستقبل میں دوا دے گا جس تک کیلے خرید لیں۔ سکتے ہیں۔“

ہم حیران ہیں کہ کم عمر بچوں کو ان تماشوں اور پوسٹروں کو دیکھنے سے کیسے روکا جاسکتا ہے جن کا اہتمام یہ سگریٹ کمپنی کرتی ہے۔ اس طریقے سے انتہائی غیر محسوس طور پر ہر عمر کے لوگوں کے ذہن میں یہ بات رچائی اور بسائی جاسکتی ہے کہ سگریٹ خریدنا اور پینا بالکل پسندیدہ، قابل قبول عمل اور ایک عام بات ہے۔ اسکول کے بچوں میں خصوصیت کے ساتھ تباہ کن نوشی کو پھیلانا اور انھیں میں مضر

ریڈ نو، شیلو، ویزن، سینما اور مصنفین کو اشتہار دینے کے لیے نہیں رکھا ہے اور وہ ان کے احکام پر چلتے ہیں اور ان کے کام کو براہ کرم مواد پیش کرتے ہیں۔

اطلاعات کے تمام ذرائع پر پیداوار کے اجارہ داروں کا کنٹرول ہوا اور وہ انکی نشریات پر سختی سے محاسبہ کرتے رہتے ہیں۔ موجودہ زمانے میں غذا کی جو ناگفتہ بہ حالت ہو۔ اس برائے دوست اور شری اور آپ خود مطمئن ہیں۔ آخر اس کی کیا وجہ ہے اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ آپ سینما اور ٹیلی ویژن میں ان پر کوئی بے لاگ تبصرہ یا تنقید نہیں دیکھتے ہیں، نہ ریڈیو پر کچھ کہتے ہیں اور نہ اخبارات، رسائل اور کتابوں میں کچھ لکھتے ہیں، البتہ اطلاع و نشر کے ان تمام ذرائع میں ایسا مواد کافی ہوتا ہے جو ان کی پیداوار کے ذمے دار فراہم کرتے رہتے ہیں۔ باخبر لوگوں کو طویل عرصے سے معلوم ہو کہ ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے پروگراموں اور اخبارات و رسائل کو مشہرین کا سخت محاسبہ جکڑے ہوئے ہے کیونکہ تمام مسائل اطلاعات ان کی ذریعہ پاشی سے بہرہ اندوز ہوتے ہیں۔

پروگراموں پر مشہرین { ذریعہ امریکا کا ایک روزنامہ ہے جس کا موضوع کا آمرانہ تسلط } تقریبی صنعت ہے اس نے ۲۶ اکتوبر ۱۹۶۰ء کی شامت میں ان آمرانہ احکام پر روشنی ڈالی جو مشہرین ان پروگراموں کے متعلق نافذ کرتے رہتے ہیں جن کے یہ خود سرپرست ہوتے ہیں۔

امریکا کے فیڈل کمیونیکیشن ایگنٹس (محکمہ محاسبین و فاقی نشریات) کیل ڈن کے تماشوں کو پیش کرنے والوں سے چند سوالات کے ضمن میں ان مذکورہ پابندیوں کے لیے پابک کیا ہے جو پیداوار کے اجارہ داران پروگراموں پر نافذ کرتے ہیں جن کے

کرتے ہیں جو ایک ایکٹرو دوسرے ایکٹروں کو کولامشروبات کی ترغیب کے لیے استعمال کر سکتا ہے۔ وہ بتاتے ہیں کہ مشروب کا اس انداز سے سامنے پیش کیا جائے کہ مشروب انڈیلنے وقت لیبل گلاک کی نظروں سے گزرے۔ کوئی آدمی خالی بوتل کبھی اس طرح نہ چھوڑی جائے کہ دوسرے کی اس پڑ سکے، جس سے یہ اثر ہو کہ کسی پیسے والے نے اس سے دل چسپی نہیں لی کو نامرغوب ہونے کی وجہ سے آدھا پی کر چھوڑ دیا۔ ۱۳ برس سے کم عمر کے ہاتھوں میں کولائی بوتل نہ دکھائی جائے۔ کیونکہ ٹیلی وژن کے مش قانون کی رٹ سے یہ تو درست ہو کہ بارہ سال کا بچہ سگریٹ پیتا ہوا دکھایا جائے عمر کے ۱۳ سال ختم کرنے سے پہلے اسے کولامشروبات نہیں استعمال کرنا۔ یہ ایک عجیب بات ہے کیونکہ خود امریکن ٹھیکل ایسوسی ایشن کے رجب ٹوڈیز ہیلتھ (صحت عصری) میں کوکا کولاکے اشتہارات موجود ہیں مارس کینڈی کمپنی اپنے پروگرام میں بچوں کے اچھے چال چلن، انعام کے طور پر دیتی ہے۔ ”جاؤ، جس قسم کی آئس کریم یا مٹھا ہو، خرید لو۔“ مارس کینڈی چاہتے ہیں کہ مٹھائی کی قسم سے بچے مارس کینڈی سوا کچھ نہ خریدیں۔“

امریکی رائٹرز گلڈ کے نیشنل چیئرمین نے اسکرین ایکٹرس گلڈ پر ایک تصنیف میں لکھا ہے ”ٹیلی وژن کا یہ مقصد نہیں ہے کہ اس سے اخلاق و ثقافت ترقی دی جائے بلکہ وہ صرف مخصوص قسم کی شہیرے کے لیے وقف ہے جس کا غسل کہتے ہیں۔ اس کا مدعا صرف یہ ہو کہ صاحب حیثیت خریداروں کے دماغ اس طرح تربیت دی جائے جیسے پالتو کتوں کو دی جاتی ہے۔“

آگے چل کر وہ کہتے ہیں ”اس میں سب تجارت ہی تجارت ہے۔ نام نہ پروگرام کا مقصد یہ ہے کہ ملکی پیداوار کا عام بھلائی سے تعلق ثابت کیا۔ پیداوار کے لیبل کو مشہور کیا جائے۔“

سینما کے مشیر تجارتی مفادات ہیں: سینما بھی تاجروں کے لیے غسل کا اتمام فراہم کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر نیشنل کنفیڈنسرز ایسوسی ایشن بورڈ کے چیئرمین نے موشن پکچرز پر روڈیوسرس کو ایک جھٹی میں لکھا ہے کہ ”کوچا ہے کہ وہ غیر حقیقی اور بد مذاقی کے خیالات کا استیصال کریں اور مٹھائی کی تجارت کو فروغ دینے میں مٹھائی سازوں کی مدد کریں۔ کیا وہ اضافہ کا ابتدائی سبب مٹھائی ہو سکتی ہے؟ یہ بالکل واہیات بات ہے (باقی صفحہ ۶۶۳)

صحت عادت کی طرف کھینچنا ہماری رائے میں نسل انسانی کو تباہی کی دعوت دینا اور انسانیت کے مستقبل کو تاریک بنانے کی کوشش کے مترادف ہے، مگر دولت مندوں کے مقابلے میں فقار درویش کی اس نطفے میں کیا حیثیت ہو؟

عوام سوچنا چھوڑ دیں: جزیں ملز کی جانب سے جو کہ آٹے سے لے کر ہر قسم کی تیار شدہ غذا تیار کرتی ہو، اپنے لیے ٹیلی وژن شوتیار کرنے والے کو ہدایت دی ہے۔ ”جہاں تک ممکن ہو ایسے کردار پیش کرنے کی کوشش کی جائے جن کے عمل اور خیالات سے دنیا کی موجودہ حالت کی تائید ہوتی ہو اور ان کے دلوں میں یہ بات ذہن نشین ہو جائے کہ جو کچھ ہے خوب ہے اور قابل قبول ہے اور تماشے کے مصنفین متوقع جنگوں کی دہشت ناک کو خفیف سے خفیف تر دکھائیں تاکہ تجارت کی ترقی جاری رہے۔“

آگے چل کر کہا گیا ہے ”ہمارے پروگراموں میں ایسا کوئی مواد نہیں ہونا چاہیے جس سے یہ مترشح ہو کہ تجارت سرزد پڑتی جا رہی ہے یا اس میں بے دردی کا کوئی عنصر شامل ہے یا انسانی ہمدردی کے جذبات یا روحانی محرکات سے خالی ہے۔“

اور ”اس چیز کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ ذرا سا شائبہ بھی بیکری کے مراحل اور طریق تیاری کا منظر عام پر نہ آنے پائے کیونکہ تجارتی طور پر غذاؤں کو پیش کرنے میں ایسا کوئی منظر نظروں کے سامنے نہیں آنا چاہیے جس کی بھیکر مثالی ہونے لگے یا اس کے سنسنے سے کراہیت پیدا ہو یا وہ ہشتہا کو تیز کرنے اور بھگوانے والا نہ ہو۔ اگر اس چیز کے متعلق کوئی سوال اٹھایا جائے تو اس کو قطعاً نظر انداز کر دینا چاہیے۔“

مائلز لیبارٹریز جو مقوی اعصاب دوائیں اور فی یوم حیاتیات کی ایک گولی کی قسم کی چیزیں تیار کرتی ہو، مشہورین کو ہدایت کرتی ہے ”دوسرے کا کوئی حوالہ نہیں ہونا چاہیے اور نہ معدے کی خرابیوں کا، یا تکالیف کے لیے کسی اور دوا کے استعمال کا۔ اور حیاتیات کے مرکب کی ایک گولی یومیہ پر جو اعتراض کیے جاتے ہیں ان کا کوئی ذکر نہیں ہونا چاہیے۔ جن شکایات کے لیے مقوی اعصاب دوا زیر استعمال ہو اس کے ساتھ بروڈیا کسی اور مسکن دوا کے استعمال کی کوئی ہدایت نہیں ہونی چاہیے۔ اسی طرح ڈاکٹروں، ماہرین اور دندان، دوا فروش اور دیگر دواؤں سے مناقشہ کا کوئی ذکر نہ ہونا چاہیے۔“

کولاتیار کرنے والے بعینہ لیے الفاظ استعمال کرنے کی ہدایت

نسیات

نمار بازی قابل علاج مرض ہے

حامد اللہ افسر

یونائیٹڈ نیشنز ورلڈ میں ایک صاحب لکھتے ہیں :

ایک شخص ہزار ریاضی داں تھا۔ اُس نے ریاضی کے بڑے بڑے پروفیسروں کو

اپنی اپنی مہارت سے حیرت میں ڈال دیا تھا۔ وہ بڑے بڑے مجموعوں میں اپنے

لات دکھا کر دو ہزار ڈالر فی ہفتہ پیدا کر لیتا

اب اُسے خیال آیا کہ میں اپنے غیر معمولی

غے اور زیادہ نفع بخش کام کیوں نہ

اُس نے قمار بازی شروع کر دی۔

اُس نے سوچا کہ قمار بازی بہر حال

ق اور موقع کے قوانین کی سائنٹی فک

ق ہی تو ہے۔ اس تطبیق کو ایک کامل

ق داں سے بہتر کون عمل میں لاسکتا ہو۔

نرس پینک کر چار آیا ہے تو اس کا مکان

نہیں کہ دوبارہ پانس پھینکنے میں پھر چار کئے گا۔ وہ اس گڑے پوری طرح آگاہ

ہو بھی جانتا تھا کہ ایسی جوئے کی میز پر جس کا مرکز حقہ گھومتا ہے جب

ادھر آنے کا کتنا موقع ہے۔ وہ ان سب چیزوں سے واقف تھا اور اُس نے

ہا ایک مکمل نظام تیار کر لیا۔ اس نظام میں صرف ایک نقص تھا۔ صرف

کی کی کسرتی، یعنی قمار بازی میں اس ریاضی داں کی جیت نہیں ہوتی تھی،

خود جوئے کی میز سے یہ کہہ کر اٹھتا تھا۔ "میرا جیتنا یقینی تھا، کاش میں ایک

بیس لکھا، مگر کیا کرتا، میرے پاس روپیہ نہیں رہا۔"

وہ قمار بازی میں جو کچھ ہارتا تھا، اس کا حساب رکھتا جاتا تھا، وہ ۱۶۶۴۳۸

چکا تھا۔ اس میں شبہ نہیں کہ کوئی دفعہ ایک ڈالر سے شروع کر کے اُس نے

ہارا ہوا سارا یہ جیت لیا، مگر چھوٹی ہی دیر میں وہ سب پھر ہار گیا۔

بعض ماہرین نسیات، جنہوں نے اُس کی ریاضی کی مہارت اور اس

نکسے کے کمالات کے متعلق تحقیقات کی تھی۔ کہتے ہیں کہ یہ بات آسانی سے سمجھ

مانی کہ اتنے اعلیٰ دماغ کا آدمی اتنا سادہ لوح کیوں کر ہو سکتا ہے، مگر یہ

حقیقت بالکل واضح ہوئی کہ اس ریاضی داں کے لیے قمار بازی ایک مرض ہے

تھا۔ اسی طرح آہستہ آہستہ بڑھنے والا مرض، جیسے شراب پینے کی عادت ہے۔

بہت سے اسی قسم کے قمار بازوں کے متعلق تحقیق کرنے کے بعد نیویارک

کے ماہر امراضِ دماغی ڈاکٹر ایڈمنڈ برگر کہتے ہیں کہ "پرانہ جواری صلی اعضاء کا مزین

ہوتا ہے، جو اپنے طور طریقوں پر کنٹرول نہیں رکھ سکتا۔ قمار بازی آزار پسندی کا

ایک صورت ہے۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں، جو تکلیف سے سرت حاصل کرتے ہیں

قمار باز کو ہانے میں لطف آتا ہے۔"



بھراپنی ساری جمع پونجی کو ایک داؤں

لگا دینے کا رجحان اور ہٹنر اور ٹپ سے صاف

طور پر واضح ہوتا ہے کہ قمار بازی خون میں شامل

ہوئی ہے۔ "یونائیٹڈ نیشنز ورلڈ" میں لکھتے ہوئے

مشرکوں کو کہتے ہیں کہ "قمار باز صرف اس لیے

قمار باز ہوتا ہے کہ وہ غیر اصلاح پذیر ہے۔" مگر

دماغی طب کے ماہر کہتے ہیں کہ یہ بات بالکل غلط

ہے کہ قمار بازی کی اصلاح نہیں ہو سکتی۔ قمار بازی

قابل علاج مرض ہے۔ دماغی طب اس مرض کا

علاج کر سکتی ہے، مگر اور کسی طریقہ سے قمار بازی کی اصلاح بہت مشکل ہے۔ اکثر

حالتوں میں ایک شرابی اور ایک انہی کی اصلاح ہو سکتی ہے، قمار بازی نہیں۔ اس

کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ شرابی اور دماغی اپنی بُری عادتوں پر پشیمان ہوتا اور چھپتا

ہے اور اپنی اصلاح کے لیے مدد کا طالب ہوتا ہے۔ قمار باز یہ کبھی نہیں کرتا۔ وہ

اپنا علاج کرانا اور اپنی عادتوں سے نجات پانا نہیں چاہتا۔

قمار باز کہتے ہیں کہ قمار بازی سے مراد کیا ہے؟ فرض کر دو ایک آدمی

پاریمنٹ کے لیے کسی امیدوار کے انتخاب پر بازی لگا کر کہے تو کیا وہ قمار باز۔

کہلائے گا، یا ایک عورت کبھی کبھی لائری کا ٹکٹ خریدتی ہے، کیا یہ بھی قمار بازی

کہلائے گی؟ کیا وہ شخص بھی قمار باز ہے جو کبھی کبھی گھوڑ دوڑ میں چلا جاتا ہے۔

طبی نقطہ نظر سے یہ لوگ قمار باز نہیں ہیں۔ جب تک کوئی شخص

باقاعدہ پابندی کے ساتھ قسمت آزمائی پر تلاء رہے، وہ قمار باز نہیں کہلاتا، مثلاً

ایک شخص روزانہ کسی قمار خانہ میں جاتا ہے، یا گھوڑ دوڑ میں برابر موجود رہتا ہے تو

کیا اُسے طبی نقطہ نظر سے ہم قمار باز کہیں گے

ہو چکی ہیں۔ ایک صاحب پانس پیکنگ کر چکا تھا کہ اس نے تھے۔ جب وہ دم والوں کے ساتھ کھیلنے سے قریب قریب ہر دفعہ جیت جاتے تھے۔ ۱۔ عمو کسی ایسے شخص کو ڈھونڈ نکالتے تھے، جو ان سے بہتر کھیلنے والا ہوتا تھا انھوں نے جیتا تھا وہ سب ہار بیٹھے تھے۔

”جرنل آف کزنل ساگو پیٹیا لوجی“ میں لکھتے ہوئے ڈاکٹر بزرگ یہ کیفیت ”قمار بازی کی خود کو سزا دینے کی غیر شعوری خواہش ہوتی ہے۔ ایک شخص کا ذکر کیا ہے جس کا نام مارٹن تھا۔ اُس کی آمدنی پندرہ ہزار تھی۔ وہ گھوڑ دوڑ کے چکر میں پڑ گیا اور پچھلے سال گیارہ ہزار ڈالر ہار گیا۔ چلانے کے لیے اُس کی بیوی کو نوکری کرنی پڑی۔ مارٹن کی قمار بازی معلوم کرنا دشوار نہیں ہے۔ جب اُس کی شادی کو نو برس ہو گئے پیدا نہیں ہوا تو مارٹن اپنی بیوی کو معائنہ کے لیے ایک ڈاکٹر کے ڈاکٹر نے بیوی کو بالکل تن درست پایا۔ خود مارٹن میں نقص تھا۔ جب بیوی نے روتے روتے دی کہ ہم کوئی بچہ گو دے لیں تو اُس نے انکار کر دیا لگا۔ اسی طرح جیسے کچھ آدمی خود سے بھاگنے کے لیے شراب پینے لگتے یہ ہے کہ مارٹن اپنی بیوی سے نفرت کرنے لگا تھا، کیونکہ وہ اُس کا ذلیل ہو گیا تھا۔ اُس کی قمار بازی دو دھاری تلوار تھی۔ جب وہ اُسے اپنی قوت و طاقت کا احساس ہوتا تھا اور جب ہارتا تھا بیوی کو سزا دیتا تھا۔ اس سے بھی زیادہ گہرا اور دل کی گہرائیوں میں اور سبب اس کی خود کو سزا دینے کی خواہش تھی۔

قمار بازی کی دائمی کیفیت بچوں کی سی ہوتی ہے۔ بچہ یہ سوچتا ہے قدرت پر کنٹرول حاصل ہے۔ وہ بارش سے کہتا ہے کہ اب نہ برسو اور جب رکے تو وہ کہتا ہے کہ میں تو یہی چاہتا تھا کہ وہ برسے جائے، پھر جب سور تو وہ نتیجہ نکالتا ہے کہ سورج اس نے نکالا ہے کہ میں چاہتا تھا کہ وہ کل نہ بھی بھی اجزائے ترکیبی ہیں: یہ ثابت کرنے کی متناکر کسی شکل چیز کے جا خواہش سے وہ چیز واقعی حاصل ہو جائے گی۔

طپ دائمی قمار بازی کے مریض کا علاج کر سکتی ہے۔ مریض کو ہے کہ اس کی قمار بازی اس کے لیے ایک بُن گئی ہو جس کے ذریعہ اور سنا چاہتا ہو اور خود کو بھی تکلیف دینا چاہتا ہو۔ بچپن میں جو اُسے دبا کر کی قمار بازی کا اصل سبب ہے۔ اس علم کے بعد جو اُسے سے پیدا ہونے والا بوجھ

ڈاکٹر بزرگ کہتے ہیں کہ پرنے قمار بازی میں چھ خصوصیتیں ہوتی ہیں:

۱۔ وہ ہمیشہ قسمت آزمائی پر کمر بستہ رہتا ہے۔ اس کے بغیر اُسے زندگی اجیرن معلوم ہوتی ہے۔

۲۔ قمار باز اور کسی چیز میں دل چسپی نہیں لیتا۔ اس کی ساری توجہ قمار بازی کی طرف ہوتی ہے، یہاں تک کہ وہ اپنے فرائض منصبی یا اپنی بیوی میں بھی اتنی دل چسپی نہیں لیتا جتنی قمار بازی میں لیتا ہے۔

۳۔ قمار باز خوش اُمید سے لبریز ہوتا ہے، وہ کسی اپنی شکست سے کچھ نہیں سیکھتا۔ ہر قمار باز کو دیکھ کر یہ خیال ہوتا ہے، جیسے اس نے قسمت کے ساتھ یہ عہد کیا ہو کہ ثابت قدمی کا انعام ضرور ملے گا۔ اس عہد نامے کے بعد وہ تمام اعتراضات سے اور تمام دلائل سے بالاتر ہو جاتا ہے۔

۴۔ قمار باز جب جیتنے لگتا ہے تو وہ اپنا ہاتھ نہیں روکتا یہاں تک کہ کافی رقم جیتنے کے بعد بھی وہ نہیں رکتا، کیونکہ اُسے یقین ہوتا ہے کہ وہ برابر جیتے جائے گا۔ وہ یہ سمجھتا ہے کہ جو رقم اس نے جیتی ہے، وہ اس عہد نامہ کا صلہ ہے، جو اُس نے قسمت کے ساتھ کیا ہے، اُسے سکون و آرام پیش نہیں ہے۔ وہ اس وقت بھی قمار بازی سے باز نہیں رہ سکتا جب وہ ہار رہا ہو اور اس وقت بھی وہ خود کو نہیں روک سکتا جب وہ جیت رہا ہو۔

۵۔ ابتدائی احتیاط کے باوجود قمار باز بڑی بڑی رقموں سے جوا کھیلنے کا خطرہ مول لیتا ہے، کیونکہ اُسے اپنے جرم کا احساس ہے، اس لیے قمار باز ایک آسان غرور سے اپنی ہمت افزائی کر لیتا ہے۔ ”میں اتنی رقم ہار جانے کا مقدر رکھتا ہوں“ جلد یا بدیر وہ اُس سے کہیں زیادہ رقم سے جوا کھیلتا ہے۔ جتنی رقم اُس نے مقرر کی تھی۔ آخر کار وہ اس کی بھی پروا نہیں کرتا کہ قمار بازی کے لیے رقم کہاں سے حاصل ہوتی ہے۔ ایک گھر بار والا آدمی مکان کا کرایہ جو اُسے ملے لگا دیتا ہے۔ ایک کار بار آدمی اپنے کار بار میں کام کرنے والے آدمیوں کی تنخواہ سو اور ایک وکیل اُس ٹپے سے جو اُس کے موکلوں نے بطور راءت کے اس کے پُر کیے ہیں، جوا کھیلتا ہے۔

۶۔ سترت بخش تکلیف دہ تناؤ“ (ایجان اور اہتران) کا احساس۔ یہ کیفیت بازی لگانے اور اس کا نتیجہ معلوم ہونے کے درمیانی وقفہ میں طاری ہوتی ہے۔ قمار باز کہتا ہے کہ میں رُبیہ حاصل کرنے کے لیے بازی لگاتا ہوں، یا ارا مو اور مہرحت لینے کے لیے جوا کھلتا ہوں، لیکن یہ باتیں بار بار غلط ثابت

کے لیے

درتیں اپنے شوہر میں گونا گوں خویاں دیکھنا پسند کرتی ہیں۔ اگرچہ مختلف عورتیں لی خویوں کے متعلق مختلف رائے ہو سکتی ہیں، مگر اس ضمن میں ان کا مجموعی ریش یکساں ہوتا ہے۔ بلجیم کے ایک ادارہ تنظیم خاندان نے مختلف مغربی ایتن کی رائیں حاصل کر کے وسیع تحقیقات کے بعد ان مطلوبہ خویوں کی فہرست تیار کی ہے، جو عورتیں بالعموم اپنے شوہر میں تلاش دلند کرتی ہیں۔ معیاری صفات کو ان کی اہمیت کے لحاظ سے ترتیب وار درج کیا جاتا ہے:

۱۔ نرم مزاجی: عورت مشرق کی ہو یا مغرب کی، وہ شوہر کی شفقت ہمیشہ آرزو مند رہتی ہے۔ بد قسمتی سے یہی ہے، جو مرد میں کم پائی جاتی ہے۔ بیش تر مرد اور سخت گیر ہوتے ہیں اور ایسے وہ ایک سمجھتے ہیں، مگر عورتیں نرمی و ملامت کی

چاہتی ہیں کہ مرد اپنی تمام مزاحیہ اور قوی المزاجی کو رقرار رکھے۔ درحقیقت عام نسوانی آرزو یہ ہوتی ہے کہ مرد بیرونی دنیا میں تو مضبوط مزاج اور خود اعتمادی رہے اور اپنے دعوے کو منوائے، مگر جب وہ گھر میں آئے تو بیوی کے ساتھ شفقت و دردت کے ساتھ نرمی کا برتاؤ کرے (گویا ایک بھلا مانس بن جائے)۔

۲۔ خوش خلقی اور تواضع: اکثر عورتوں کی یہ شکایت ہوتی ہے کہ شادی کے کچھ عرصہ کے بعد مرد اپنی ساری خوش اخلاقی کو خیر باد کہہ کر نہایت بے پروا اور ناشائستہ ہو جاتے ہیں۔ دوسرے اجنبی لوگوں کے ساتھ تو ان کا برتاؤ نہایت شائستہ اور شریفانہ ہوتا ہے، مگر گھر میں وہ بیوی کے ساتھ نہایت سخت و کڑخت اور بے ڈھنگا سلوک کرتے

عورت کی نظر میں مثالی شوہر کی سات خویاں

ڈاکٹر ڈیوڈ میس

ہیں۔ گھر میں آخر ان کی ایسی بدسلوکی کیوں ہوتی چاہیے؟

درحقیقت بیوی کے ساتھ شوہر کی ایسی ناشائستگی بدترین نہایت بُری بات ہے، مگر تصویر کا دوسرا رخ یہ ہے کہ موجودہ زمانہ میں قدیم و جدید روایات کے درمیان ایک طرح کا تقابلی تضاد ہوتا ہے جس کی وجہ سے عورتوں نے اپنی روایاتی صنف نازک کے تصور کو ترک کر کے مطلق العنانی، آزاد خیالی اور آزادی کا اعلان کر دیا اور مرد کی "تواضعیت" اور سر پرستانہ حیثیت اس کے سامنے دم توڑ رہی ہے۔ پھر یہ کیونکر ہو سکتا ہے کہ "چت بھی میرا اور پٹ بھی میرا؟" تالی تو دونوں ہاتھوں سے بچنی چاہیے!۔

۳۔ ملنساری: عورتوں کی ایک شکایت یہ بھی ہوتی ہے کہ مرد ملنساری اور رفاقت کا پورا راح ادا نہیں کرتے۔ کام کے بعد جب وہ گھر آتے ہیں تو بیواری کے انداز میں کھڑے سکڑ کر خاموش بیٹھ جاتے ہیں۔ کھانے کے وقت بجائے خوش گوار اور دلچسپ بات چیت کے ٹیلی ویژن کی طرف متوجہ رہتے ہیں اور دسترخوان سے اٹھتے ہی دوسرے آدمیوں کی صحبت تلاش کرتے ہیں۔

بیش تر عورتیں اس احساس سے بڑی تلمنی محسوس کرتی ہیں کہ ان کے شوہر باہر دوسرے آدمیوں کے ساتھ تو بہت شگفتہ مزاج اور صباغ باغ رہتے ہیں، لیکن گھر کے اندر اگر نہایت ٹھس اور شست و پست ہو جاتے ہیں۔ بلاشبہ ایسے مردوں میں شگفتہ مزاجی کے عناصر موجود ہوتے ہیں، مگر عورتیں خود اپنی عدم صلاحیت کی وجہ سے انہیں



نی رہتی ہیں۔ اس کے برعکس مرد اپنی اپنی مرضی کو مسلط کرنا چاہتے ہیں۔ ہے کہ سماجی علاج یہ تعلیم دیتا ہے کہ مرد اپنے جذبات کو ختمی کے ساتھ عورتیں جذبات کے گرا گرم اظہار کو پسند کرتی ہیں اور ساتھ ہی یہ بھی

اُجاگر یا بیدار کرنے سے قاصر رہتی ہیں۔

یہ ایک بڑا مسئلہ ہے۔ شامس ہارڈی اپنے ایک ناول میں ایک میاں بیوی کا ذکر کرتا ہے، جو ایک ہٹل میں کھانا کھا رہے تھے اور یہ رائے ظاہر کرتا ہے کہ صوفیاء جو راشادی شدہ تھا، کیوں کہ ان کی گفتگو میں بناشت اور جلائی طبع مطلق نہیں تھی۔ دراصل یہ ایک اہم مسئلہ ہے، جو طرفین کے نقطہ نظر کے لحاظ سے حل کیا جاسکتا ہے۔

۴۔ سمجھ بوجھ : عورت اُس وقت بے مدخوشی محسوس کرتی ہے، جب کہ اُس کا شوہر اُس کی ضرورت و مطالبہ کی پیش قیاسی کیلئے ہوا کرنے کی کوشش کرتا ہو، مثلاً اُس کی سالگرہ وغیرہ کی تاریخ یاد رکھے اور اُسی قسم کے تحفے تحائف لائے، جن کی اُسے ضرورت یا خواہش تھی۔

درحقیقت اس ضمن میں بیوی یہ چاہتی ہو کہ مرد اُس کی نسائیت کو ہمیشہ پیش نظر اور ملحوظ رکھے۔ وہ جانتی ہے کہ شوہر کے ساتھ اس کا رشتہ پہلے پر ادم پر میدان میں بحیثیت ہی کا ہے۔ تاہم تکرار و اس کی بحیثیت یا اثر پذیری کو بیدار نہ کر کے، وہ ایک عورت کی طرح عمل پیرا نہیں ہو سکتی۔ اسی واسطے وہ چاہتی ہے کہ مرد اُس کی نسائیت کو پہچانے اور اس کے نسوانی مزاج اور رنگ طبیعت کے ممتاز خصائص اور آثار پر غور و فکر کو اچھی طرح سمجھے بوجھے۔

۵۔ منصف مزاجی اور واجبییت : بہت سی عورتوں کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ اُن کے شوہر انھیں ہوا راجع نہیں دیتے، مگر خود اپنے لیے بڑی فیاضی سے بے ہودہ اور بے دریغ پیسہ اڑاتے ہیں، یا وہ اس بات پر کڑوحتی ہیں کہ شوہر انھیں خدائی خرابی اور گھر کے نامرغوب رہن بہن کے لیے الزام دیتے ہیں اور یہ خیال نہیں کرتے کہ خانداری وغیرہ میں کافی ٹپے یا فیاضانہ الاؤنس کے بغیر وہ بطور خود کوئی اصلاح نہیں کر سکتی ہیں۔

اس شکایت کے پس پردہ غالباً بہت سی عورتوں کا یہ احساس ہوتا ہے کہ اُن کے شوہر انھیں (غیر شعوی طور پر) کمتر درجہ کا سمجھتے ہیں، یا یہ کہ وہ صدر خاندان کی حیثیت سے اُن کے ساتھ نا انصافی کرتے ہیں۔

۶۔ وفاداری : ایک عورت شکایت کرتی ہے کہ ”جب ہم دونوں دوستوں، یا مہانوں کے ساتھ ہوتے ہیں تو وہ ہمیشہ میرا مذاق اڑاتے اور مجھے حقیر و ذلیل کرتے ہیں“ دوسری یہ شکایت کرتی ہے کہ ”وہ بچوں کے سامنے میری عیب جوئی یا نکتہ چینی کرتے ہیں“

بات یہ ہے کہ مردوں کے ساتھ تعلقات میں عورتیں دو ایسی طور پر ہمیشہ کمزور

یا ناقابلِ گرفت حیثیت میں رہی ہیں، کیوں کہ مرد جسمانی، معاشی اور سماجی لحاظ قوی اور طاقت ور ہیں، اسی لیے بیوی ہمیشہ یہ یقین حاصل کرنا چاہتی ہے کہ پراس کا ساتھ نہ چھوڑے گا۔

۷۔ راست بازی : جب بیوی کو یقین ہو جاتا ہے کہ شوہر سچ بات کو چھپا رہا ہے تو وہ خود کو غیر محفوظ سمجھنے لگتی ہے اور اپنا سارا سکون و اطمینان یہ معلوم ہونے پر کہ شوہر جھوٹا ہوتا ہے، وہ اکثر اس ٹوہ میں لگی رہتی ہے کہ ”کہاں جایا کرتا ہے، کیا کرتا ہے، کن لوگوں سے ملتا ہے؟“ بڑا ڈراما ہے، ہے کہ کہیں اُس نے کسی دوسری عورت سے تعلق نہ پیدا کر لیا ہو، درحقیقت اندواجی زندگی میں باہمی بے اعتمادی داخل ہو جاتی ہے تو گھر کی گاڑی سلا کے ساتھ مشکل حل ہو سکتی ہے۔

شوہر کی مندرجہ بالا خوبیوں کی فہرست اجمالی طور پر ایک عام نمونہ پیش کرتی ہے۔ دل چسپ چیز یہ ہے کہ ان میں سے چار پہلی خوبیاں بیوی شوہر کے طرز عمل یا برتاؤ سے تعلق رکھتی ہیں اور آخری تین خوبیاں شوہر کے اور اس کی دیانت و شرافت کی آئینہ دار ہیں، لیکن ان دونوں قسموں کی وہ دوسرے کے ساتھ قریبی وابستگی رکھتی ہیں، مثلاً یہ چیز ناقابلِ تصور ہے کہ ایک طبیبائے انصاف، ناقابلِ اعتبار اور بد دیانت ہو، وہ صحیح معنوں میں کبھی شکم بیوی کے ساتھ شفیق و نرم مزاج، شائستہ اور متواضع، ملنسار اور قابلِ رفا سمجھ دار بھی ہو سکتا ہے۔ اگر رائے دینے والی عورتیں اس مسئلہ پر مقصد سے نظر ڈالیں تو وہ مطلوبہ خوبیوں کی اس وابستگی کا بخوبی اندازہ کر سکتیں کہ وہ اراکواؤلیس مقام دیتیں۔ صرف معلوم ہوتا ہے کہ انھوں نے جذباتی طور ظاہر کی ہے اور اپنی ذاتی ضروریات کو مقدم رکھا ہے اور انان بعد اس کا کہ ایک مخصوص قسم کا مرد ہی اُن کی ان ضروریات کو پورا کر سکتا ہے۔

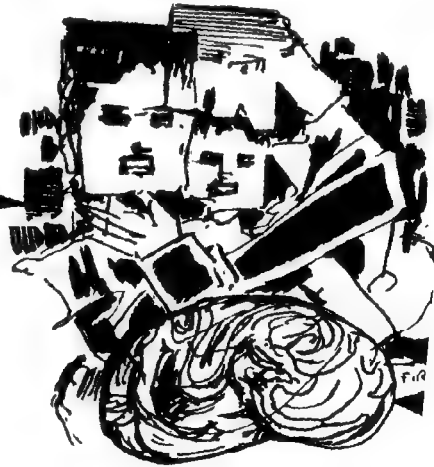
فی الجملہ یہ عورتیں یہ کہہ رہی ہیں کہ ایک کامل اور مثالی شوہر ایک یا شریف آدمی ہوتا ہے جو اظہارِ محبت کے طور طریقوں سے بخوبی آگاہ ہو دراصل اگر سب مرد ایسے ہی ہوں تو بیشتر ازدواجی مسائل کم نہ ہوں۔ اسی طرح اگر سب مرد اور سب عورتیں ایسی ہی ہوں تو بیشتر مسائل باقی ہی نہ رہیں۔

کیا کہتی ہے بدذات؟

عجید باونے طیش میں آکر سستے کھڑی ہوئی بندو کو خشکین انداز سے برسنے کہا اور انگلیوں میں دبا ہوا سنگار ایش ٹرے میں ڈال دیا، اس نے اٹھتا رہا، اُسی کے ساتھ وہ بھی اندر ہی اندر گنگتے رہے۔ دل، دماغ اس میں چنگاریاں ناچتی رہیں۔ اصل میں انھیں اپنے اکلوتے لڑکے ملحق وہ بات بہت ہی کڑوی لگی تھی، جو ابھی ابھی بے جھجک بندو کے آئی تھی۔

نیدر میاں نے میری کوٹھری میں سے چاندی کی آری چرائی ہے، اس سے نے سوئیوں کا ایک قیت چرایا تھا۔

انقلاب سوئی کی نوک کے مانند جگہ عجید بابو کے بدن میں چھو گئے تھے کپے سے باہر ہو گئے تھے۔ اپنی طبیعت کے لحاظ سے وہ بہت خاموش نہ تھے۔ بات چیت کا انداز بڑا نرم، میٹھا اور لوچدار تھا، لیکن شعلوں میں پلٹ گئی تھی اور تیوروں میں آگ سی جل اٹھی تھی۔ ماکرہ میری بات کو ٹھنڈے دل سے سن کر اس پر غور کریں گے اور



بڑی عادت پر اُسے تنیدہ کر دیں گے۔ جو چیزیں اس نے چرائی بادہ قہنی نہ تھیں۔ بس آری کے ساتھ چند سہانی یادیں وابستہ ادی کی رات کو اپنا منہ دیکھا تھا، اس وقت وہ بالکل سرخ ندن پہلے بھی اسی آری میں اس نے اپنے چہرے کو دیکھ کر بل کو شہاد کرنے کی کوشش کی تھی جو گالوں پر دکھائی دے

رہی تھیں، اس نے جوانی اور بڑھاپے میں پھول اور انگاروں کا فرق محسوس کیا تھا۔ آری چرائے دلے نے ان پھولوں اور انگاروں کو بھی اس سے چھین لیا تھا۔ اُسے آری کی پرواز تھی مگر پھول کی مہک اور کانٹوں کی خفش کو ہمیشہ اس نے عزیز رکھا تھا وہ اسے واپس لینا چاہتی تھی، لہذا اپنے پاس سے قیمت ادا کر کے خریدنے پر بھی تیار تھی۔ بندو عجید بابو کے منہ سے یہ کڑوا کیلا جملہ سن کر غصہ سے کانپنے لگی۔ عجید بابو کتنے ہی دولت مند کیوں نہ ہوں اس نے کبھی اپنے اندر احساس کمتری پیدا نہیں ہونے دیا تھا۔ بندو پڑھی لکھی نہ تھی۔ وہ بدذات کا مطلب بھی نہ جانتی تھی۔ اناصر ورنجی تھی کہ جو بات اتنے طیش میں آکر کہی جاتی ہے وہ گالی ضرور ہوتی ہے۔ یوں بھی عجید بابو کے لہجے میں اس وقت عفو نہ سی آگئی تھی۔ یہ سڑا ہنر صرف گالی ہی سے پیدا ہو سکتی ہے بندو نے مشکل سے اپنے اوپر قابو پایا اور مشتقانہ انداز میں بولی۔

”میں نے رشید پر کوئی الزام نہیں لگایا تھا صرف ایک اطلاع دی تھی عجید بابو، ورد چوری کا اقبال رشید نے کر لیا ہے“

”چلی جاؤ بندو میرے سامنے سے، ہٹ جاؤ، دور ہو جاؤ“

”میں یہ چلی عجید بابو، لیکن تم سے دور ہو کر بھی تھا نہ تحصیل نہیں جاؤ گی“

وہ کلری ٹپکتی، سفید ٹپکیں چھپکاتی، روٹی جیسے بالوں کی

افسانہ

جگمگنا دل،

چاندنی رات

کوثر چاند پوری

ٹپس ہوا میں جھلائی چلی گئی۔ آری کا تاریخی ماحول اپنے ذہن میں لیے۔ پھول کی مہک اور کانٹوں کی چھین احساس میں بھرے۔

”سفا ہونے کی کیا بات تھی، رشید ہی سے پوچھ لیتے“

بندو نے سامنے سے کر مویشی کو آتے دیکھ کر اُسے سلتے ہوئے کہا۔

”کیا کہہ رہا ہو بندو بوا؟ کر مویشی نے پانی کی مشک مگر پر لادے لادے

سوال کیا۔

”رُپے کی آرسی لے کر تم کیا کرو گے، کیا پیسوں کی ضرورت تھی تمہیں؟“
”جی نہیں۔“

”پھر کیوں چرائیں تم نے یہ سب چیزیں بندو کے گھر سے؟“
”یوں ہی جی چاہا تھا اور وہ آرسی تو میں کلثوم کی بیماری میں ڈا
”اور سونیاں؟“
”وہ اُستانی کو دے دی تھیں۔“

”بہت بُری بات ہے! — کھڑے کیوں ہو کر مرنو، مجید با
”مگر اسے دیکھتے ہوئے کہا۔“

”مراجی دیکھ رہا ہوں سرکار ذرا سا پانی بچ گیا تھا۔“
”مگلوں میں ڈال دو!“
”میٹھا ہے سرکار۔“

”پھر میرے منہ میں اونڈیل دو، مجید با بونے بڑے کھڑے
کہا، جیسے کرمو ہشتی کوئی جاسوس ہوا اور بُری نیت سے ان کی بات
رہا ہو۔“

دیوار کی جڑ میں برابر برابر بہت سے گلے رکھے ہوئے تھے
نے مشک کے منہ کو مٹھی میں پکڑ کر پتلی دھار سے سب گلوں کے
کو نہلا دیا اور جلدی سے باہر چلا گیا۔ اسے یقین ہو گیا کہ بندو بواجہ
بول رہی تھی۔ رشید میاں نے سچ بچ چوری کی ہے — مگر کیسا
اس کی کیا ضرورت تھی، آدمی پیٹ کی خاطر ایسا کرتا ہے۔ رشید
کیا ان کے نوکروں کو بھی روٹیوں کا ٹوٹا نہیں کیا کسی نے بہکا دیا؟
بہکانے والا ہے کون، وہ تو ان شہزادوں میں سے ہیں جن کی پردہ
قسم کے بھونروں میں ہوا کرتی ہے اور باہر کی ہوا تک لگنے نہیں دے
عشق کی پرواز تو ان بھونروں تک رہی ہے، چوری کی عادت وہ
صحتوں ہی میں پڑا کرتی ہے۔

”دیکھو رشید میاں! — مجید با بونے باہر کی طرف
ہوئے کرمو کی طرف سے اطمینان کرنے کے بعد کہا تم نے چوری کی
تمہیں سزا دیں گے۔“

”ہاں کی ہے اور کریں گے۔“
”تمہیں اس وقت ناستہ اور کھانا نہیں دیا جائے گا۔“

”اے دیکھو میاں، خدا تمہاری عمر میں برکت دے، رشید میاں روز
میری کوٹھری میں گھسے ہیں اور ایک نہ ایک چیز اُٹھا بھاگتے ہیں پہلے سونو
پر ہاتھ صاف کیا، پھر عینک لے گئے۔ آج آرسی لے یہ جاوہ جا۔ میں رائنڈ
بیوہ جیتی ہی رہ گئی، مانگوں میں اتنا دم نہیں کہ پیچھے بھاگتی اور پکڑ لیتی۔“
”کون رشید میاں؟ — اپنے بڑے صاحب کے صاحبزادے؟“
”ہاں وہی، — میں کہتی ہوں رحمن کے گھر شیطان نے جنم لے
لیا ہے۔“

”بندو بوا! — کرمو ہشتی کی آنکھیں پھیل گئیں اور وہ اسی جگہ
کھڑا ہو گیا۔ بھری ہوئی مشک سے پانی کی مہین مہین دھاریں اُچھلتی رہیں۔
چڑے کی چھوٹی چھوٹی تھلکیوں کے نیچے سے بھی پانی رس رہا تھا۔ کسی اور کا
معاملہ ہوتا تو تم پر پٹ لکھائے بغیر دم نہ لیتیں۔“

کرمو ہشتی کنویں کا میٹھا پانی لیے مجید با بوی کے یہاں جا رہا تھا، وہ
سر جھکائے اپنے بھیگے اور رنگے پیروں پر نظریں جمائے کسے بڑھ گیا اور دروازہ کی
پہلی سیڑھی پر پاؤں جمانے کے بعد ہانک لگائی۔

”پانی لاؤں! — یہ ہانک لگاتے وقت وہ آواز میں مٹھا سس
بھریا کرتا تھا جیسے کوئی لہار گار رہا ہو۔ کنویں کا پانی میٹھا تو تھا ہی، کرمو اس
میں اپنی آواز کے لغو کا رس گھول کر اسے شہد ہی بنا دیا کرتا تھا۔
آج کرمو آجا، ملازم نے جلا کر کہا۔

کرمو نے مشک کا ذرا سا منہ کھول کر کورے مٹکے میں تھوڑا سا پانی
ڈالا اور بھیگا ہوا ڈورا پھر مشک کے گرد لپیٹ کر اس نے مٹکے کو کھٹکا لا،
نین مزنیہ اسی طرح کرمو نے اپنی دانست میں مٹکے کو پاک کیا۔ دھیرے دھیرے
وہ کلمہ بھی پڑھتا رہا تھا اس کے بعد مشک کا پورا منہ کھول کر پانی جھجھ
مٹکے میں اونڈیل دیا۔ اس دوران میں وہ کنکھیوں سے مجید با بوا اور ان
کے قریب ہی کرسی پر بیٹھے ہوئے رشید کو دیکھ کر ان کی باتیں سننے کی کوشش
کرتا رہا تھا۔

”رشید میاں سچ بتاؤ تم نے چوری کیوں کی؟ جانتے ہو یہ کتنی ذلیل
حرکت ہے۔ ہماری شرافت اور عزت ذاتی نہیں، خاندانی اور تاریخی بھی
ہے۔ ہم ایک بے دارغ تاریخ کے مالک ہیں، تم نے اس تاریخ کے بہت سے
ورق پھاڑ ڈالے، بلکہ پورٹی تاریخ ہی کو جلا دیا، — بھلا تین چار

بیلنے بھی نہیں جاسکے گا۔“

رشید چپ رہا اور عید باؤ احساس میں کانٹوں کی چھن اور سوتوں کی
ہ اندر ہی اندر رکھتے رہے۔

آبا کی شرافت پر دھبہ لگادیا اس نے۔

آخر کسی چیز کی کمی ہے، مہیہ، پیسہ، طرح طرح کی کھانے پینے کی چیزیں اور کپڑے
انعت ہے جو رشید کو تیر نہیں۔ وہ تو الگ رہا، اس کے دوستوں تک سے
لودرغ نہیں رکھا گیا۔

مجید باؤ کی خاندانی خصوصیت تھی کہ لڑکا ایک ہی پیدا ہوتا تھا۔ وہ بھی
پ کے اکیلے ہی تھے ان کے باپ کی بھی یہی صورت تھی۔ اولاد سے بچنا
ہی انھیں اور بہت سی چیزوں کے ساتھ ورثہ میں ملی تھی، رشید ہی کے اندر
ساری کائنات سمٹ آئی تھی وہی دلچسپیوں کا مرکز اور محبت کا سنگ میل
اس وقت انھوں نے اپنے سینے سے باپ کا محبت کرنے والا دل نکال
۔ اس کی دھڑکنیں بند ہو گئی تھیں اور وہ ان جذبات سے بہت دور ہو کر
رہے تھے، جودل اور اس کی دھڑکنوں ہی کے ساتھ وابستہ ہو کرتے ہیں۔
کا پاسبان دماغ کی مسند پر جلوہ افروز تھا اور وہ سوچ رہے تھے۔

یہ سنہ یوں پیدا ہی کیوں ہوا؟

پہلے سے معلوم ہوتا تو ہم جیتے ہی اس کا لاکھوٹ دیتا۔

وہ خاموش پڑے خیالات کے سمندر میں ڈوبتے اچھلتے رہے۔ رشید کی
ابیرہ کو شوہر کی اس خلاف معمول سنجیدگی سے ڈر لگنے لگا۔ پھر بھی وہ ضبط
کیں۔

”آپ کہیں تو رشید میان کو ایک کپ دودھ پلا دوں؟“

”جی ہاں کیوں نہیں، مجید باؤ نے آنکھیں کھول کر کہا۔“ آپ ہی
دودھ پلا بلا کر اس ناگ کو اتار لیا ہے۔ اب وہ عزت، محبت، غیرت،
اور بڑے کڑوس رہا ہے۔“

عابدہ کی آنکھیں بھیگ گئیں، اس کے جسم میں بڑا پاکیزہ خون تھا۔ اس
سے پیدا ہونے والا دودھ اتنا برا کبھی نہیں ہو سکا، اسے پی کر اولاد چور نہیں
لتی۔ اس کے خاندان میں اولاد اور صوفی تو ہوتے ہی چور اور ڈاکو نہیں ہوتے۔
رشید کو کڑی نگرانی میں رکھا گیا محض تربیت کے لیے ایک تجربہ کار ٹیوٹر کو
لیا گیا، لیکن اس کی کیفیت میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی اور ایک روز اس نے

اپنے چچا کی جیب سے کچھ نوٹ چرائیے، اسی دن وہ گھر سے غائب ہو گیا اور بڑی
مشکل سے ہاتھ کیا۔ رفتہ رفتہ چوری اس کی عادت ہو گئی۔ اسے ایک ہونکسا ہو گیا
مجید باؤ بہت پریشان تھے۔ بار بار انھوں نے ارادہ کیا کہ رشید کو کمبلی یا کلکتہ کے
کسی گنجان بازار میں چھوڑ آئیں جہاں کسی کو معلوم نہ ہو کہ یہ کون ہے اور کہاں سے
آیا ہے۔

ایک بڑی خوش گوار صبح کی رشید اپنے ٹیوٹر کی نگرانی میں بازار گیا، بہت
سی چیزیں اس کے لیے خریدی گئیں۔ آخر کار بون کی ایک دکان پر اس کا ٹیوٹر کتابیں
دیکھنے میں مصروف ہو گیا اور رشید آنکھ پکڑ رہا تھا۔ چل دیا۔ ذرا دیر بعد ہی
ایک منار اسے پکڑے ہوئے لایا۔ پیچھے کچھ لڑکوں کا جرم تھا۔ پروفیسر مین گھر آیا،
اس نے فلسفہ اخلاق کی کتاب پھینک دی اور جلدی سے کھڑا ہو گیا۔ اسے اپنی
غلطی پر بڑی ندامت تھی، سنار نے اسے الگ بلا کر کہا۔

”ماٹری، آپ کے چیلنے دکان سے سونے کے ٹن چرائیے، میں بھوٹ
نہیں بول رہا، ٹن ان کی جیب میں موجود ہیں۔“

رشید نے ٹن چرانے کا اقبال نہیں کیا یہ پہلا موقع تھا کہ اس نے اپنے
جرم کو چھپانے کی کوشش کی، لیکن ٹن اس کی جیب سے نکل آئے۔

”میں نہیں سمجھ سکا سوئی جی پروفیسر مین نے سنار کو مخاطب کر کے کہنا
شروع کیا کہ رشید نے ٹن کیوں اٹھائے تم دیکھ سکتے ہو کہ سونے ہی کے ٹن ان کا
قیص میں لگے ہوئے ہیں جو اپنی ساخت اور وزن کے لحاظ سے ان بچوں سے زیادہ
قیمتی ہیں۔ بہر حال اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ رشید نے چوری کی لیکن
اصل جرم میں ہوں کہ چند منٹ ان کی طرف سے غافل ہو گیا تھا اور میں نہایت
خرمندی کے ساتھ آپ سے معذرت کرتا ہوں بلکہ کچھ جرمانہ پیش کرنے کے لیے
بھی تیار ہوں۔“

”اس کی ادھیکتا نہیں گرو جی، تم جاناؤ ہم بھی بال بچوں والے ہیں، ٹن
مل گئے یہی بہت ہے، کوئی نقصان نہیں ہوا ہمارا آپ کی کرپا ہے۔“

اس تازہ واقعہ کا مجید باؤ کے دل و دماغ پر بہت گہرا اثر ہوا وہ نیم
پاگل نظر آنے لگے۔ بات حد سے نکل کر بازار تک پہنچ گئی تھی اور اندیشہ تھا کہ
کبھی تھانے تک بھی چلے جائے گی۔ مجید باؤ اپنے کمرے میں چلے گئے اور مسہری پر
یوں گر پڑے جیسے ان کا پورا جسم مفلوج ہو گیا ہو۔ انگ انگ سے لہو کی بوند
بوند چھوڑ گئی ہو۔ ان کا سر پکڑا ہوا تھا، کانوں میں سیٹیاں سی بج رہی تھیں،

”بڑی خوشی ہے! — مجید نے توتیا اچھلتے ہوئے کہا۔ جیسے نے ان کے احساس کے اوپر سے کوئی بھاری چٹان اٹھائی ہو۔ عارف اگر تم الہ آباد لے جا کر رشید کو گنگا جمن کے سنگم پر غرق بھی کر دو۔ شکایت نہ ہوگی۔“

”موتی دریا سے نکلے جاتے ہیں اس میں ڈالے نہیں جاتے صاحب تاج ہوتے تو میں کہتا کہ رشید تمہارے تاج کا کوہ نور ہر اسے وہ محض ہیرا ضرور ہے۔“

رشید کے چلے جانے سے عجیب کو بڑا المیہ بن گیا، ان کے سارے کانٹے نکل گئے۔ وہ رشید کو یاد ضرور کرتے تھے لیکن اس وہی تھی جیسے کوئی شخص ہرے زخم کی تکلیف کو اس وقت یاد کرے۔ چکا ہوا اور صرت نشان ہی رہ گیا ہو۔ عارف رشید کو اپنے ساتھ لے بھول گئے کہ وہ مجید کی کوئی امانت اپنے ساتھ لائے ہیں۔ چھ مہینے میں عارف نے انھیں صرت دو خط ہی لکھے، وہ بھی بہت مختصر۔ ”رشید بابا اچھا ہے، اس کے لیے فکر مند ہونے کی ضرورت نہ

ان دونوں خطوں کا مضمون ایک تھا صرت تاریخ مختلف پورے ایک سال کے بعد عارف نے اپنے ساتھی ڈاکٹر کے نگران کی حیثیت سے میرٹھ بھیجا۔ مجید بابو رشید کو دیکھ کر اسے ہونے کے فطرت مست میں انھوں نے ڈاکٹر کا رس ہاتھ بھی نہ ملایا پوچھا، رشید بہت لمبا اور خوب صورت معلوم ہو رہا تھا۔ اس خوب صورت معلوم ہو رہا تھا۔ اس کا جسم نہایت سڈول تھا آنکھوں میں بڑی چمک اور گہرائی تھی۔ ان میں حیل کی سی لہریاں ہو رہی تھیں۔

مجید بابو کے رخساروں پر دو موٹے موٹے آنسو ڈھلک انھوں نے رشید کو سینے سے لگا کر اس کی پیشانی چوم لی۔

”سیری می کہاں ہیں پاپا؟“

اور جواب کا انتظار کیے بغیر وہ بھاگتا ہوا اندر چلا گیا۔ بہت دنوں سے اندھیرا تھا ایک دم جگمگا اٹھا۔ رشید آفتاب دیا نہ جانے کتنی توہیریں اپنے اندر سمیٹ لیا تھا۔ اس کے ایک شانہ پر دن تھا اور دوسرے شانہ رجماندنی رات، وہ دن کی جگمگا ہٹ

جیسے ہزاروں جھینگرا ایک دم بولنے لگے ہوں۔ مجید بابو نے اس رات کو کھانا نہیں کھایا وہ مسہری پر کرپٹیں بدلتے رہے۔ رات اتنی تاریک تھی کہ انھیں اپنے مستقبل کی کوئی چیز دکھائی نہیں دے رہی تھی، ہر طرف اندھیرا ہی اندھیرا تھا۔ اس تاریک اور بھیانک رات کی چھاتی چکر جو سویرا ہوا وہ بڑا سہانا تھا۔ اس میں روشنی تھی، چمک اور امید کی مہک بھی۔ مجید بابو نے ٹھیک وقت پر غسل کرنے کے بعد ناشتہ اٹکا، میز پر رشید اور پروفیسر معین بھی تھے۔ ابھی ناشتہ ختم نہ کیا گیا تھا کہ ڈاکٹر عارف نے اپنا ملاقاتی کارڈ بھیجا، مجید بابو کارڈ دیکھ کر اچھل پڑے۔ انھیں عارف کے وجود میں آج کی حسین صبح کے سورج کی کرنیں ناچتی نظر آئیں، وہ آپس ہی باہر گئے اور عارف کو اپنے ساتھ ناشتہ کی میز پر لے آئے۔

بڑی بڑی روشن آنکھوں اور فراخ پیشانی والا عارف اپنے نکلے ہوئے قد میں امید کا عجمہ معلوم ہو رہا تھا۔ اس کی باتوں میں ہلاکی تاثیر اور کشش تھی۔ وہ پورے دس سال کے بعد مجید سے مل رہے تھے اس عرصہ میں دونوں ہی کافی تبدیل ہو گئے تھے۔

”عارف! —“ مجید بابو نے تنہائی میں بہت آہستہ کہا۔

”کیا موت کوئی خوب صورت چیز ہے کہ تمہارے روپ میں آتی ہے، سوچ رہا تھا کہ پستول کی نال ماتھے پر رکھ کر بلی دبا دوں، اس ارادے کی تکمیل میں زیادہ دیر نہیں تھی کہ تم آ گئے۔“

”معاملہ کیا ہے آخر؟ — معلوم ہوتا ہے اپنے کسی رومان میں ناکام ہو گئے۔“

”ہاں بہت بڑے رومان میں، زندگی اور مستقبل کے رومان میں اور اس گھڑی مجید نے رشید کی پوری کیفیت بیان کر دی۔ عارف غور سے سننے رہے، مجید بابو کے خاموش ہوتے ہی وہ بولے۔“

”رشید کو بلاؤ جلدی، — عارف نے رشید کو ہڑاؤ سے دیکھا وہ اس کی خوب صورتی اور مصوہیت سے بہت متاثر ہوئے اور دو رنگ اس کے اندر جھانکنے کی کوشش کرتے رہے پھر بولے۔“

”خوب صورت موت نہیں ہوتی مسٹر، زندگی ہوتی ہے۔ میں موت کے روپ میں نہیں زندگی کی شکل میں آیا ہوں۔ رشید آئندہ آپ کے پاس نہیں رہیں گے انھیں میں لیے جا رہا ہوں۔“



آنسو اور قہقہہ

از ڈاکٹر ایکٹر ڈیوڈ ولسٹکی،
(ترجمہ الیم - وائی - خان)



589/62

آندگی، مایوسی، دل شکنی اور کوفت مٹ جاتی ہے اور انسان ذہنی طور پر تازگی و حریت محسوس کرنے لگتا ہے۔ ضروری موقعوں پر رونے سے اعتدال کرنے کا لازمی نتیجہ جنہاقتی انتشار یا طوفان کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ایریچ لنڈیمان کا بیان ہے کہ جو لوگ شدید غم اور صدمے سے دوچار ہونے کے باوجود نہیں روتے۔ اکثر بڑھڑکی اور

متعدد قسم کے ذہنی عوارض کے شکار بنتے ہیں۔ تقریبی التهاب قولون

(ULCERATIVE COLITIS) میں مبتلا مریضوں کے ایک گرو میں ڈاکٹر لنڈیمان نے مشاہدہ کیا کہ اس میں سے ۳۳ مریض اس عارضہ میں محض ایسے قریبی عزیزوں کی وفات پر جذباتی غم کو دبا رکھنے کی وجہ سے مبتلا ہوئے تھے۔ ان لوگوں نے چوں کہ اپنے اندر وہی تناؤ اور بارگاہ آنسوؤں کے ذریعے خارج نہیں کیا تھا، اس لیے آستیں (قولون) اس سے متاثر ہو گئیں۔ رونے سے پرہیز کرنے کی صورت میں بالعصوم ضیق النفس کا اندیشہ رہتا ہے۔ جو شخص برسوں میں بھی نہ رونے اس کا ضیق النفس میں مبتلا ہونا تقریباً یقینی ہو۔ ضیق النفس رونے کی ایک متبادل صورت ہی ہوتی ہے لیکن قطعی غیر موزوں اور تکلیف دہ۔ واقعات ثابت ہیں کہ ضیق النفس کے دوروں کے ختم ہونے ہی بے اختیار رونے آ جاتا ہے، خصوصاً اس وقت جبکہ مریض کو رونے کی افادت کا علم ہو چکا ہو۔

ایک حفاظتی عمل

رونا ایک ضروری فعلیاتی عمل ہونے کے علاوہ ایک اہم نفسیاتی عمل بھی ہے۔ جب کسی آپ کسی اور شخص کے ساتھ مل کر روتے ہیں تو اس وقت آپ کے اور اس کے مابین ایک جذباتی تعلق پیدا ہو جاتا ہے۔ کسی شخص کی جذباتی یا موت پر رونا دراصل خود غمری کا اظہار ہے۔ اس عمل سے رونے والا دوسرے شخص سے اور زیادہ دور ہوتا ہے اور

کئی برس قبل ایک نامور ماہر نفسیات ڈاکٹر ہائسل نے یہ خیال ظاہر کیا تھا کہ جو آنسوؤں کے ذریعے ہلکانہ کیا جائے، دیگر اعضا کو رلا سکتا ہے۔ غم اور صدمہ کے جذبات کو آخر پھر کیسے دیا جاسکتا ہے؟ بہترین صورت یہی ہے کہ ایسے موقعوں پر قاضی رونا لکھ لیا جائے یعنی آنسوؤں کو بہنے دیا جائے۔

کوئی چیز ہمیشہ یکساں نہیں رہ سکتی۔ ہر تہا اشیاء واقعات و حادثات ہیں۔ انسان ہر آن جسمانی و جذباتی طور پر تبدیلی پر مجبور ہے۔ ایسا اوقات ہمیں ہستے ہیں، خود اپنے تئیں اور خارجی دنیا دونوں سے مطمئن۔ لیکن کبھی کبھی ذہنی بھی دوچار ہونا پڑتا ہے اور ایسے لمحات بھی آتے ہیں کہ ذہن پر بارگاہ قابل بڑاشت ہر ذہنی بارگاہ و طوفان سے نجات حاصل کرنے میں بالعموم دو طریقوں، ہنسنے اور رونے مذہبی ہے۔ آئیے ہم ان طریقوں کی نوعیت پر کچھ غور کریں۔

دنا فوٹنا جی بھر کر رو لینا بڑی عمدہ بات ہے، خاص کر اس وقت جب کہ آپ کا اختیار رونے کو چلے۔ بے چین جذبات اور ذہنی الجھنوں کو دور کرنے کے لیے۔ جان سوزی سے اشکوں کا سیلاب بہا دینا بڑا کارگر ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ اور نجات کے لیے ہنسنا اور رونا دونوں عمل سحر کا اثر رکھتے ہیں اور اگر جذبات کے اس طبع ہلکانہ کیا جائے تو پھر اپنی تشقی کے لیے یہ طوفان اور راہیں اختیار رونے سے ہرگز شرمنا نہیں چاہیے۔ یہ عمل قطعی اور بلا تکلف ہونا چاہیے۔ رونا کی علامت نہیں بلکہ ایک ضروری فعلیاتی مظہر ہے۔

السورصل دل کی بھڑاس ہلکانے یا الفاظ دیگر جذباتی اسہال کا بہترین انکسار ہے ہم اپنے جذبات کو پس پردہ دبانے سے بچ جاتے ہیں نتیجتاً یہ رد بارہ اور کسی غیر راستے سے ابھر نہیں سکتے۔ رونے سے اندرونی غبار،

ایکری وجہ یا جذبہ کے جالی بوجھ کر دفنا سخت شکل پر بالفاظ دیگر دفنا ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعہ جذباتی دباؤ کی زیادتی خود بخود کم ہو جاتی ہو اور ہم عام طور پر آجاتے ہیں۔ ذیلے ہوئے جذباتی یہ جان کے اخراج کے لیے یہ طریقہ بہت سہولت

قہقہوں کا دلکش نغمہ

جذباتی یہ جان و کشاکش کی شدت کو ہلکا یا متوازن کرنے کا ایک اور نغمہ ہنسی ہے۔

پیرس کے امانہ نغمیات میں ڈاکٹر پیری واٹ عرصہ تک ہنسنے اور بازی کی عملی تربیت دیا کرتے تھے۔ ہر ادا کی مع دس بجے ان کے لیکچر سننے کے لیے وسیع ہال میں خواتین، تاجر، مذہبی اور دفتری لوگوں کا ایک ہم غیر موجود لیکچر ہال میں داخل ہوتے ہی ڈاکٹر واٹ بغیر کسی تہدید کے اپنا لیکچر کر دیتے تھے۔

”دوستو! ہم یہاں ہنسنے کے لیے جمع ہوئے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ غم تاثرات کے ذریعہ صحت مندی حاصل کریں اور اپنی روح کو تازگی بخشنیں ہر ایک میں چند جذباتی قوتیں ہیں جنہیں ہنسی کے ذریعے اجاگر کرنا ضروری ایک دلہا مائی توقف کے بعد ڈاکٹر واٹ کا ایک گرج اٹھتے۔ آپ سمجھتے ہیں کہ اداس، دلگیر، غمگین، تنگ مزاج یا وحشت پسند اشخاص کو رہ سکتے ہیں؟“ مجمع سے جوابی نعرہ بلند ہوتا۔ ”نہیں۔ ہرگز نہیں۔“ پسندیدہ انداز سے مسکراتے اور اپنا دوس جاری رکھتے ہوئے ہنسی اور خوش گواری اور مسرت آگین نتائج و فوائد بیان کرتے۔ حاضرین کو یقین دلا کرتے کہ رجائیت حقیقتاً ایک گراں قدر انتہائی فائدہ مند اور تابکار قوت اس قوت پر ڈاکٹر واٹ دفعتاً لیکچر ہال کے سیاہ پردے کھینچے اور وسیع ہال میں کھینچ گہری تاریکی چھا جاتی۔

”آپ صاحبان اپنی کرسیوں پر بالکل آرام سے بیٹھ جائیں، آنگن اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دیں، برسی چیز کے متعلق بالکل نہ سوچیں، بالکل نہ دماغ کو سکون دینے کی کوشش کریں، جو کہ آپ سے کہا جائے تو بے غم ہال میں خاموشی کا عالم رہتا۔ ہر شخص پُر سکون اور مطمئن نظر آفتابت آمیز انداز میں اپنا کلام جاری رکھتے۔“ میں چپن د سینہ چیرتے ہوئے حکم دیتے۔ ”اور اب ہنسیے“ ساتھ ہی گراموفون ریکارڈ کی صدا بلند ہوتی۔ ریکارڈ میں بجز مسلسل قہقہوں کے اور کچھ

اور ان کا سابقہ باہمی تعلق ٹوٹ جاتا ہے۔ اسی بنا پر دفنا ایک قطعی ضروری رد عمل ہے۔ قہقہہ آنسو بہانے وقت مرنے والے سے وابستگی اور جذبی تعلق کا سلسلہ ٹوٹ جاتا ہے۔

میت وغیرہ میں شرکت کے وقت جو عزیز اقارب و نا ضبط کیے رہتے ہیں۔ ان کی ذہنی کیفیت اور الجھن کا اندازہ مندرجہ بالا امور کی روشنی میں کیا جاسکتا ہے۔ بلا وقتاً تو یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ میت پر آنسو بہانے والے سے محبت کی کمی کو ظاہر کرتا ہے، لیکن ہمسایا ہونا ضروری نہیں۔ بعض لوگوں کو میت پر رونا اس لیے نہیں آتا کہ انہیں مرنے والے کی موت کا ذہنی طور پر یقین ہی نہیں آتا اور وہ اس سے اپنی وابستگی یا تعلق کو توڑنا نہیں چاہتے۔ یہ تمام احساسات بالکل غیر شعوری ہوتے ہیں۔ اپنے محبوب کی موت کو بغیر آنسو بہانے حقیقت تسلیم کر لینے کی مثالیں بہت شاذ ہیں۔ متعدد معالجین کا مشاہدہ ہے کہ جی بھر کر رو لینے سے بعض امراض میں افلتے کا قوی امکان ہوتا ہے۔ یوں وجہ رونا اصولاً تحفظ نفس کا ایک وسیلہ ہے۔ مشہور ہے کہ خطرناک مرض یا حالت میں مریض کا رونا آئندہ خیریت کی علامت ہے۔ شیکسپیر کی حقیقت سے یقیناً باخبر تھا۔ ایک جگہ اس نے کہا ہے کہ ”رونے سے غم کی شدت کم ہو جاتی ہے“ جس طرح ہنسنے میں شرم بے معنی ہو اسی طرح رونے سے بھی شرم مانا نہیں چاہیے۔ یہ دونوں عمل دراصل ایک دوسرے سے قریبی ربط رکھتے ہیں۔ جی کھول کر اس طرح رونا کہ جسم و جان کے رگ دریائے ہل جائیں ظاہر واری کے آنسو نیکانے سے بدرجہا بہتر ہوتا ہے۔ بلا جھجک اختیار رونا جذباتی اعتبار سے انتہائی فرحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ اس سے اندرونی کشمکش مٹ جاتی ہے اور جی ہلکا ہو جاتا ہے۔

رونا مرکزی عصبی نظام کے عمل پر منحصر ہوتا ہے اور اعضاء کی فعلیت کے درست ماتحت جبکہ خواہشات و رجحانات میں مزاحمت سے اندرونی کشمکش اور کھینچ و پھیل ہو جاتا ہے جو بالآخر جذبات کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ جذبات کے اس اظہار کا عمومی تصور یہ ہوتا ہے کہ ہنسنے اور رونے میں ان دونوں صورتوں میں عصبی کیفیت کی ابتدا یکساں ہوتی ہے اور اس بات کا امکان ہے کہ رونا ہنسی میں تبدیل ہو جائے یا ہنسی بتدریج رونے کی شکل اختیار کر لے۔ یہ دونوں عمل ساتھ ساتھ بھی ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ کبھی کبھی بعض لوگوں کے ہنسنے اور رونے میں امتیاز کرنا مشکل ہوتا ہے۔

ماہرین نفسیات بتاتے ہیں کہ آنسو جذباتی عمل میں غلو کا مظہر ہوتا ہے۔ پیش آمدہ حالات سے مقابلہ کی طاقت کھو دینے پر جو اندرونی یہ جان پیدا ہوتا ہے آنسو اسے بخوبی سرگرد دیتے ہیں۔ ڈاکٹر ایچ پلنز کے نظریے کے مطابق رونے وقت ہمارا جسم بغیر کسی قوت ارادی کے بالکل آزادانہ طور پر اثر پذیر ہوتا ہے۔

لے غالب نے اس کی کتنی معقول وجہ بتائی ہے، دل ہی تو ہے نہ سنگ و خشت درد سے بھر دے آئے کیوں روئیں گے ہم ہزار بار کوئی ہمیں ستائے کیوں!

صدائیں بے ساختہ ہنسی قہقہے، فریادیں قہقہے، میٹھی میٹھی قہقہے، فضا
دل کو چرنے والی ہنسی۔ غرض نرم و گرم آوازیں عورتوں، مردوں
لی جلی ہنسی و قہقہوں کا ایک طوفان ادرہاں۔

نہ رشتہ ہنسی کا یہ عجوبہ روزگار صلابت و طوفان مرض متعدی کی طرح تمام
ہی لپیٹ میں لے لیتا اور وہ کیفِ سرور کی اس ہنگامہ آرائی میں خود بھی
تے۔ ابتداً ہنسنے میں کچھ تکلف ہوتا لیکن پھر بہت جلد سب کے سب
تے اور کسی کا خیال باقی رہتا نہ لحاظ۔ کشادہ دل میں سینکڑوں قسم
دان کی بازگشت کے سوتے پھوٹ پڑتے۔ عجیب سہاں ہوتا، متعدد ہنسنے کی
ڈھنگ، اونچی نیچی صدائیں ہم آہنگ ہو کر ایک دل کش ترنم کی صورت
ہیں اور قہقہوں کا ایک وجد آفرین نغمہ بلند ہونے لگتا۔ ترنم کا مد و جزر
فدے دبا ہوا، قدرے ابھرا ہوا، جھم جھم جوش و دلولہ، ہر شخص سرور و
ہلزلوں۔ یہ سلسلہ کافی عرصے تک جاری رہتا۔

لڑواٹ کے اشارے پر ہال کا ایک دوبارہ منور ہو جاتا۔ سیاہ پردے
تے اور حاضرین اپنے ہوش و حواس بحال کرنے لگتے۔ ہر چہرے پر آشوبگی
کی جھلک نظر آتی۔ سب کے سب دل کھول کر قہقہے لگا چکے تھے۔ ہر
نیشاں اور خوش نظر آتا۔

ڈاکٹر ری بی لیٹس کی رائے

لڑواٹ کا یہ نظریہ صحیح ہو کہ ”ہنسی جبے ہوئے جذبات سے نجات
دیتی ہے جو عصبی نظام کے توسط سے اندرونی کشیدگی کو خارج کرتے
ہماری فعلیات کی تعلقات میں رد و بدل کر دیتے ہیں۔“ ڈاکٹر ری بی لیٹس
ایک ادیب زیادہ مشہور تھے، فرماتے ہیں کہ ”عوب ہنسنا اور
”وہ ہنسی کے ایک عظیم دوا ہونے پر کابل یقین رکھتے تھے۔ ایک جگہ
زیر کیا ہو کہ ”موجودہ نسل کا معدہ خراب ہے۔ اس کے ازالے
منسنا چاہیے“ آپ کی شاہکار تصنیف ”گارگنٹوا“ قہقہوں کا ایک
وفان ہے۔ مایوسی اور ضعفِ معدہ کے لیے وہ یہی تجویز کیا کرتے تھے۔
نے انسانیت کی ترقی کے لیے ہنسی اور خوش دلی کو شرط اقل قرار
ہیں سیزر کی رائے تھی کہ ہنسی سے سدا گریز کرنے والا انسان خطرناک ہوتا
نہ جے۔ والٹر ریم پٹن نے کہا کہ ”تھوڑا بہت سہمی انسان ہنسنے میں
ہنسنے والے کی عمر زیادہ ہوتی ہے اور ساتھ ہی کامیاب زندگی ہنسی“

خطرات، دہشت اور تشویش رفع کرتی ہو۔ خوب ہنس لینے کے بعد ذہنی الجھنوں میں
غایت درجہ کی یقینی ہے۔

ہنسنے کے اثرات کافی دور رس ہوتے ہیں۔ ایک مریض نے راقم سے بیان کیا
تھا کہ۔ ”اگر میں نے اپنے آپ پر ہنسنا نہ سیکھا ہوتا یا اپنی ہر وقت شکوہ و
شکایت کی معصک خیزی پر غور نہ کیا ہوتا تو میں ہنوز نیم بیماری رہتا۔ میں نے اپنے
عارضوں اور کمزوریوں پر ہنسنا شروع کر دیا اور صحت مند ہونا گیا۔“

کچھ عرصہ قبل یو یو آر کپورسٹی میں ایک دل چسپ تجربہ کیا گیا تھا۔ طلباء کے دو
گروپ بنا کر انھیں ایک ہی قسم کی غذا دی جاتی رہی۔ روزانہ کھانے کے بعد گروپ (ا)
کو ایک پروفیسر کی نگرانی میں سائنسی بحث و مباحثہ میں منہمک رکھا جاتا اور گروپ
(ب) کو ایک مسخراؤ کا مذاق و تفریح میں مصروف رکھتا۔ دو ہفتوں کے بعد شاہد
کیا گیا کہ گروپ (ب) کے طلباء اپنے دیگر ساتھیوں کے برعکس زیادہ صحت مند،
مستعد اور زندہ دل ہو گئے تھے۔ گروپ (ب) کے اراکین کا ہاضمہ اور جذبہ باقی
متوجہ یقیناً بہتر ہو چکا تھا۔

بمقابلہ دیگر جذبات، ہنسنا سب سے زیادہ ممتاز، خوش گوار اور فائدہ
بخش ہے۔ ابتدائے عمر سے ہی ہنسی انسانی زندگی میں اہم فرض انجام دینا شروع
کر دیتی ہے۔ ایک فرانسیسی ماہر نفسیات ڈاکٹر جی۔ ڈوبلیو۔ ویلنٹائن اپنے خود کے
پانچ بچوں کی ہنسی کا بہت گہرا مطالعہ کرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ شیرخوار
کی پہلی مسئلہ صحت و وسرے کا مظہر ہوتی ہے۔ ان کا خیال ہے کہ دس ہفتے
کی ابتدائی عمر میں جو باتیں مسکراہٹ کا موجب ہوتی ہیں، عمر کی زیادتی کے ساتھ
ساتھ وہی باتیں قہقہہ لگانے کا سبب بن جاتی ہیں۔

حاصل کلام یہ کہ آنسو اور قہقہے ذہنی الجھن اور دلے ہوئے جذبات سے
چھٹکارا حاصل کرنے کی بڑی زود اثر نفسی ریاضتیں ہیں۔ ہنسنا اور رونے حقیقتاً
اہم فعلیات ہیں، اتنے اہم کہ ان کے ذریعے جذبات کی نشانی اور ہم آہنگی
حاصل کر کے صحت مند رہا جاسکتا ہے۔ آنسو اور قہقہہ دونوں کی مقوی
ٹانک کی طرح موثر ہو سکتے ہیں۔

ہم آپ کے متعلق آپ کی رائے بڑی اہمیت رکھتی ہے۔
ہم آپ کے مشوروں سے فائدہ اٹھا کر صحت
کو اور اچھا بنائیں گے۔



دانت اور دانش

چمک دار اور مضبوط دانت پہلے تو ہر ایک کو معلوم ہوتے ہیں لیکن ان کی
 سچی قدر عقلمندوں سے پوچھئے۔ دانتوں کو محض چمکالینا کافی نہیں ہوتا۔ بلکہ
 اُن کے سیدھے طریقے تو دانتوں کے حفاظتی انجیل کے لئے مضر ہو سکتے ہیں اور
 اس حفاظتی انجیل کا خراب ہو جانا دانتوں میں کیڑا لگنے اور مسوڑھوں کے
 کمزور ہو جانے کا پیش خیمہ ہے۔ ایسی صورت میں غذا کو چبا کر ہضم کرنے کی
 قوت ختم ہو جاتی ہے اور صحت و توانائی ساتھ چھوڑ دیتے ہیں۔
 لہذا جب آپ دانتوں کی صفائی کے لئے کوئی نئے خریدیں تو یہ خیال رکھئے کہ وہ
 نہ صرف آپ کے دانتوں کی قدرتی چمک کو برقرار رکھے بلکہ ان کو مضبوط بھی
 بنائے مسوڑھوں کے دوران خون میں بھی مدد دے کیڑا لگنے کے اسباب
 بھی دور کرے اور منہ کو تازگی بھی بخشنے۔ ہمدرد منجن جیسے ساہا سال کے
 تجربوں کے بعد تکمیل کیا گیا ہے، ان اغراض کو بخوبی پورا کرتا ہے۔

ہمدرد منجن



مسکراہٹ میں شمش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے



ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
 کراچی، ڈساک، لاہور، چائنگام



جنسیات

عورتوں کی مخفی قوت کا راز

کیرو لین برڈ

کی ترصنفت؟

بلی سائنس پر نام نہاد منصف نازک کی جسمانی قوتوں کی برتری کا راز
 بہ شکست ہو رہا ہے اور خلاتی پروازوں
 اور رضائی مہمت میں مرد کے بجائے عورت کو
 بچنے کے ماہر اند مشورے دیے جا رہے ہیں۔
 مرن اس وجہ سے کہ عورت کی جسمانت
 بہت چھوٹی ہوتی ہے اور وہ انتہائی سردی
 لگی اور بھوک کو مرد کے مقابل میں بہتر
 برداشت کر سکتی ہے، بلکہ سائنسی حلقوں
 اس ترقی پذیر رجحان خیال کی بنا پر بھی
 مرد سے عورت کو بقلے جیات کے لیے
 خاص استعداد عطا فرماتی ہے اور وہ
 اپنی اور جذباتی شکست و ریخت کے
 بلکے لیے ایک مخفی حربہ رکھتی ہے۔



امراض قلب کے احتمالی پہلوؤں کے ایک محقق کا بیان ہے کہ دونوں
 قوتوں میں عورت قوی تر صنف ہے۔ عورتوں کے تمام توافقی یہ کالیں بہتر ہیں۔
 مردوں کی نسبت جراثیمات کا باریز برداشت کر سکتی ہیں اور بیشتر امراض
 لیے بہتر قوت برداشت رکھتی ہیں۔
 زمانہ جنگ کی طبی رپورٹوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ تھلیہ آبادی کے بعد جنگی
 قوتوں میں مصائب زندگی کا مقابلہ عورتوں نے مردوں کی یہ نسبت زیادہ
 اچھے سے کیا۔ خوفناک حادثات کا چشم دید مطالعہ کرنے والوں کا بیان ہے کہ
 ان کے مقابل میں عورتیں زیادہ پرسکون تھیں۔ بالخصوص جب کہ ان کے
 مان کے دوسرے افراد شدید خطرے کی زد میں تھے۔ دائمی امراض کے
 خزانوں میں عورتوں کی یہ نسبت مردوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور خود کشی
 خدالوں میں بھی مردوں ہی کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔

ہر ازنی عورتوں کو مردوں پر فوقیت حاصل ہے۔ گو عورتیں
 مردوں کے مقابل میں زیادہ باریز ہوا کرتی ہیں، مگر ذیابیطس کے سوائے وہ
 دوسرے مہلک امراض کا مقابلہ زیادہ کامیابی کے ساتھ کر سکتی ہیں۔ اموات
 کے طبی صداقت ناموں میں جن ۶۴ مہلک اسباب امراض کے نام عموماً
 پائے جاتے ہیں جن میں حادثات، پیدائشی نقائص ساخت، امراض، قتل بعد

اور خود کشی کی وارداتیں، وغیرہ شامل ہوتی
 ہیں۔ ان میں سے ۱۵۷ اسباب مرض ایسے ہیں
 جو عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں زیادہ
 ہلاکت خیز ہوتے ہیں۔

زنانہ تفوق کی توجہ

اس صورت حال کی کیا توجہ کی جا سکتی
 ہے؟ عورتیں کیوں زیادہ قوی اور جفاکش
 ہوتی ہیں؟

عام خیال ہے کہ عمر جدید کی زندگی
 عورتوں کی بہ نسبت مردوں کے لیے خاص
 طور پر زیادہ سخت اور پر مصائب ہے۔ لیکن
 تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نظریہ عملاً صحیح نہیں ہے۔ اس ضمن میں
 شمالی کیرولینا یونیورسٹی کے ماہر عرائیات روپرٹ وائس اور ایک جیسوسٹ
 پادری فادر فرانسس ٹلگن نے تقریباً (۳۰۰۰) ہزار ماہوں ورتا کر لائیا
 نوں کے عرصہ حیات کا مطالعہ کیا۔ دونوں گروہ کے افراد نے تقریباً پچاس
 سال تک ایک ہی جیسی مثالی زندگی گزاری تھی، جو نفس پرستی اور مہمیں بار
 دونوں سے خالی اور پاک تھی۔ ۱۹۵۷ء میں ان تحقیقاتی کارکنوں نے یہ
 رپورٹ پیش کی کہ ان میں یہ لحاظ طوالت عمر اہوں پہلے سال
 کی فوقیت رکھتی تھیں۔ اب ان کی مدت حیات بڑھتے بڑھتے ۱۹۵۷ء میں
 ۸۵ سال تک زیادہ ہو گئی۔ بیرونی دنیا میں بھی عورتوں کی مدت حیات
 میں تقریباً اسی تناسب سے اضافہ ہوا تھا۔ اس تجرباتی تحقیقات سے مرعہ
 ظاہر ہوتا ہے کہ عمر حاضر کی پڑھ و جہد زندگی کا بار طول حیات پر کوئی مضر
 اثر نہیں رکھتا ہے۔ چنانچہ ماہرین عرائیات نے اس مسئلہ کو ماہرین حیاتیات
 کے فیصلہ پر چھوڑ دیا۔

ہوتا ہے۔ اسی واسطے رومانزم اور ورم مفاصل کی تشخیص میں ایسٹریکٹو کورٹیزول زیادہ تیز کرنے کے لیے ACTH اور کاربونیٹون وغیرہ اور یہ علاوہ استعمال کی جاتی ہیں۔

اب اوکلاہوما میڈیکل ریسرچ فاؤنڈیشن کے ڈاکٹر رابرٹ کا خیال ہے کہ عورتوں کی عقی قوت کے راز میں جگر کا کچھ دخل ہونا ممکن ہوتا ہے، کیونکہ جگر ہی ہارمونوں کی ساخت و پرداخت میں بڑا کردار ہے۔ ڈاکٹر فرنان کو اس واقعہ سے دل چسپی پیدا ہوئی کہ اس شخص جس پر دورہ قلب کا حمل ہوا ہو، اس کے نظام جسم میں ایسٹروجن کو متغیر کر دیتا ہے کہ اس کے قارور سے کے امتحان سے یہ معلوم ہو سکتا اس پر تاجی حمل ہو چکا ہے۔ ڈاکٹر فرنان نے جگر کے کئی ایسے اعمال لگائے ہیں جو عورتوں اور مردوں میں مختلف ہوتے ہیں اور وہ اس عمل کے اسباب کی تلاش و تحقیق میں ہیں۔

چنانچہ اگر عورت کی قوت ایسٹروجن پر مبنی ہے، تو یہ راز مونث میں سے وابستہ ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر لونی کا ذکا کا خوب منقولہ مرد اعلیٰ درجہ کی تخصیص یافتہ مخلوق ہیں۔ وہ حریزہ منوی کی طرح ایک لمحہ بھر کا ہیجان اور ان کا حیاتیاتی وظیفہ ختم ہو جاتا ہے۔ عورت دراز غری محض اس وجہ سے ہو سکتی ہے کہ وہ حاملہ جات ہیں۔

بقیہ غذائی رسد کے نقصانات
میں اتنی کیلوریاں (حوالے) نہیں ہوتیں جتنی دوسری قسم کی غذاؤں میں ہیں۔ علاوہ ازیں اس کی غذائی قدر و قیمت قابل غور ہے۔ اس کے باوجود اس کی مذمت کرتے ہیں: "بورڈ کے چیرمین کو یہ یقین ہے کہ خیالات لیے سینما سے زیادہ موثر اور کوئی ذریعہ نہیں ہے اس لیے متحرک تصاویر کو کا ذریعہ بننے کی کوشش کی گئی ہے۔"

جہاں تک حراروں کا تعلق ہے ہم بتانا چاہتے ہیں کہ مٹھائی دوسری غذاؤں سے زیادہ حرارے ہوتے ہیں۔ صرف خالص شکر خالص اور بعض اقسام کے مغزیات اس سے مستثنیٰ ہیں۔ ہم ایسے لوگوں کو جہاں ایک دفعہ میں آدھ پاؤ یا دو بھر مٹھائی کھاتے ہیں۔

یہ ہیں سائنسی طریقے جو اپنے آرٹ کے کمالات کی وجہ سے ذہن پر چھائے ہوئے ہیں اور اس آرٹ نے اشیاء کی حقیقت اور کو ہماری نگاہوں سے مستور کر دیا ہے۔ (ماخذ از ہیڈلش، امریکا)

ماہرین حیاتیات نے سب سے پہلے یہ خیال کیا کہ عورتوں کی طویل مدت زندگی ان مستزاد رتی "ایکس کروموس" کی وجہ سے ہے، جو استقرار عمل کے وقت ان کے حصے میں آتے ہیں۔ چنانچہ مرد (جو اس حصے سے محروم رہتے ہیں) ابتدا ہی سے بعض ایسے صنفی الاصل (راثی عوارض کی زد میں رہتے ہیں، جیسے کمیش نزیفیت (بکثرت جریان خون ہونے کی استعداد) رنگ کوری، راثی عضلی سور تغذیہ، وغیرہ۔ نیز مردوں کے خون میں گاما گلوبین کا جز فی موجود ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسا جز ہے جو خون کے اندر ان اجسام مدافہ کی پیدائش کے لیے ضروری ہے، جو جراثیمی امراض کی سرایت کی روک تھام کرتے ہیں۔ عورت کی درازی عمر کے اسباب میں سب سے دل چسپ یہ حقیقت ہے کہ دوران عمل میں عورت کی قوت مقاومت مردوں سے بہت بہتر ہوتی ہے۔ مثلاً شریان تاجی کا مرض حاملہ عورتوں میں مردوں کے مقابلہ میں پانچ یا چھ گنا کم واقع ہوتا ہے۔

صنفی ہارمون، (۱) ٹیسٹو ایسٹرون (مردانہ ہارمون) اور (۲) ایسٹروجن (زنانہ ہارمون) دونوں کے کیمیائی سالمات مماثل ہوتے ہیں۔ یہ دونوں ہارمون مرد و عورت دونوں میں موجود ہوتے ہیں، مگر مختلف مقداروں میں۔ ایسٹروجن عموماً مسکن اثر رکھتا ہے اور جب عورت کے مبیضین سرگرم عمل ہوتے ہیں تو یہ ہارمون اس کے جسم کے تمام حصوں میں پہنچا رہتا ہے۔ ٹیسٹو ایسٹرون بچان پیدا کرتا ہے۔ یہ استحالة، نبض، آدنس کو زیادہ تیز کر دیتا ہے۔ چنانچہ اس نتیجے ہارمون کی زیادتی کی وجہ سے مرد عورت کے مقابلہ میں، اپنے اجسام کو زیادہ سرعت کے ساتھ جلا ڈالتے ہیں (زیادتی استحالة کی وجہ سے)

عورت میں جو ایسٹروجن قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے، وہ اسے کو لیٹرال چربی کے جماؤ اور تاجی مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔ (تاجی مرض میں قلب میں اس چربی کا جماؤ زیادہ ہوتا ہے، ماہرین کا خیال ہے کہ چونکہ دوران عمل میں عورت کے جسم میں ایسٹروجن زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے حاملہ عورتیں سراتی امراض سے زیادہ محفوظ رہتی ہیں۔ ایسٹروجن خون میں اکالہ جراثیم سفید خلیات کی تعداد کو بڑھا دیتا ہے۔ یہ بھی مشاہدہ کیا گیا ہے کہ دوران عمل میں عورت عوارض ورم مفاصل، ورم المفاصل اور دماغی ماضی طور پر شفا یاب ہو جاتی ہیں۔ یہ اثر بھی ایسٹروجن کی زیادتی کی وجہ سے

حیاتِ روح

(سائنس کی نظر سے)

ایم اسلم
SAM/6L



ڈھکوسلہ کسی نہ جانی پہچانی جگہ کے لیے کھڑا کر دیتا ہے۔
لیکن اس حقیقت سے بھی انکار نہیں کہ کئی نامراد ایسے بھی ہیں جن کے لیے
موت ایک برکت ہے۔ ایک راحت اور رحمت ہے اور وہ اپنے ہر دکھ کی دوا
اسی کو سمجھتے ہیں۔ غالب کہتا ہے

قیدِ حیات و بندِ غم اصل میں دونوں ایک ہیں
مرت سے پہلے آدمی غم سے نجات پائے کیوں
اسی طرح سکاٹ لینڈ کا مشہور شاعر ہرٹز پکار پکار کر کہتا ہے،
”موت آ تو غریبوں کی محبوب ترین دوست ہے“

ہیکن جیسا فلسفی موت کو زندگی کی طرح ایک قدرتی قانون تصور کرتے ہوئے
کہتا ہے،

”میں نے موت کے متعلق کئی دفعہ غور کیا ہے اور ہمیشہ اس نتیجے
پر پہنچا ہوں کہ انسان کے لیے یہ سب سے کم مصیبت ہے“
اسی عالم رنگ بزمیں کبھی ایسے لوگ بھی مل جاتے ہیں جو یہ کہا کرتے ہیں کہ
کیا نزع کی تکلیفوں کا مزاج موت نہ آئے جوانی میں
کیا لطف جنازہ اٹھنے کا ہر گام پہ جب ماتم نہ ہوا
لیکن یہ خیال بھی بڑا عجیب خیال ہے (مذہبی نقطہ نگاہ سے الگ ہو کر) کہ
اس زندگی کے بعد ایک اور زندگی بھی ہے۔ اور موت کے بعد کیا ہوتا ہے یا ہوگا
ہمیلیٹ کی زبان سے شکسپیئر یہ کہلاتا ہے:

”موت نیند ہے۔ مگر اس نیند میں خواب بھی آسکتے ہیں اور یہی
تو مصیبت ہے! نہ جانے موت کی نیند میں کیسے کیسے خواب آئیں!“

موت اور زندگی کا سوال قدرت کے ہر منظر ہرے میں موجود ہے۔ لہذا ہوتا
اگلش جس میں ہر تپہ نہ ہست کی جان ہوا اور ہر پھول نشاطِ روح کی معراج،
ان کے آنے پر بر باد ہو جاتا ہے۔ پتے جھڑ جاتے ہیں اور پھول کھلا جاتے ہیں۔
رج، خیانت اور ستائے طلوع ہونے کے بعد غروب ہو جاتے ہیں، لیکن ان
دن کی موت کے لیے قدرت نے ایک وقت مقرر کر رکھا ہے لیکن انسان جو زندگی
میں کا بطلِ اعظم ہے اس کے لیے کوئی حد مقرر نہیں۔ اس کے ہاں زندگی
ہوت کا جلی دامن کا ساتھ ہے لیکن موت کا وقت مقرر نہیں۔ حقیقت بھی
ہو کہ اس زندگی میں اگر موت کی غلش نہ ہوتی تو یہ زندگی بھی شاید بے مزا ہی
نہ بقول غالب

ہوس کو ہے نشاطِ کار کیا کیا

نہ ہو مرنا تو جینے کا مزا کیا

موت چونکہ ایک ”اٹل“ بات ہے اس لیے انسان اس سے یہاں تک
ن ہو چکا ہے کہ خود موت کے متعلق یعنی اس کی نوعیت کے متعلق بڑے
ناک سے تجرباتی قیاس آرائیاں شروع کر دی ہیں لیکن یہ نام ”موت“ کچھ
قدر ہونا کہ ہے کہ اس کے خیال سے ہی بدن میں ایک کپکپی سی پیدا ہوتی جو
ڈرتی ہے روح بھی مری اور دل بھی کانپتا ہے
مرنے کا نام موت تو مرنا بڑی بلا ہے
بعد کے کو دیکھ کر پروفیسر آرنلڈ پکار اٹھتا ہے!

”موت ایک اٹل قانون ہے جسے فانی انسان ناقابلِ برداشت
سمجھتا ہے اور نہ جانے کس قسم کی ایک دوسری زندگی کا عجیب سا

سے اگر دل بھی سخت ہو، نظر بھی آسکتی ہو اس قسم کا ملنا یا نظر آنا مزید کی دلیل ہے۔ جتنی محبت، جتنا لگاؤ، دونوں کو آپس میں ہوگا اتنا ہی احساس بھی زیادہ ہوگا۔ ”روح کا بھی وہ احساس ہے۔“
اسے کسی اس دنیا کی طرف، جسے وہ چھوڑ چکا ہے، واپس لے آتا ہے۔
ایک کارڈک وہ مسیح پہلا عالم روحانیت ہے جس نے ”محبت“ کے اصول پر نظر دلا، اہل نظر کے سامنے پیش کیا تھا۔ اس کا قول یہ ہے:

”انسان کے لیے موت ہو، محبت کے لیے موت نہیں۔ اگر محبت زندہ ہو، انسان اس مادی دنیا میں بیاگسی اور دنیا میں، دونوں میں آخر سلسلہ برابر قائم رہتا ہو۔“ ارواح ”اگر چاہیں تو خود بخود کسی تحریک کے بغیر ہماری طرف متوجہ ہو سکتی ہیں اور ہم بھی اپنے خیال کی آواز اور طلسم سے انھیں اپنی طرف متوجہ کر سکتے ہیں۔“

اس نظریہ پر اگر غور کیا جائے تو بالکل صحیح معلوم ہوتا ہے۔ ہم نور نہ کہ ہمارے دل ایک دوسرے کے جذبات سے متاثر ہوتے ہیں۔ ایک شخص جو دُعا ہو اگر اس پر کوئی اُفتاد پڑی ہو تو ہم جہاں بھی ہوں اس سے کسی نہ کسی آگاہ ہو جاتے ہیں۔ رہا یہ کہ یہ عمل ہوتا کیسے ہے، یہ مسئلہ حل طلب ہے۔ کوئی اور تاثرات کی کیفیت کچھ ایسی ہوتی ہے جو الفاظ کی حدود میں نہیں آسکتا ہمارے پاس ایک ہی جواب ہے ”محبت“ اسی جواب کی تصدیق سائنس بڑا کسی رُوح کے پسے بچھڑے ہڈوں کی طرف متوجہ ہونے کا راز صرف مست شاعر مشرق علامہ اقبالؒ فرماتے ہیں۔

ہے ابد کے نغور دیرینہ کی تہبید عشق
عقل انسانی ہے فانی زندہ جاوید عشق
رخصت محبوب کا مقصد فنا ہوتا اگر
جوش الفت بھی دل عاشق سے کرجاتا سفر
عشق کچھ محبوب کے مرنے سے مرجاتا نہیں
”روح“ میں غم بن کے رہتا ہو مگر جاتا نہیں
مرنے والے مرنے ہیں لیکن فنا ہونے نہیں
یہ حقیقت میں کمی ہم سے جدا ہوتے ہیں
ہو بقائے عشق سے پیدا بقا محبوب کی
زندگانی ہے عدم نا آشنا محبوب کی

جہاں تک مذہب کا تعلق ہو، ماننا پڑتا ہے کہ موت کے بعد ایک زندگی اور بھی ہو لیکن ملکہ پرست یورپ کی اس سے تسلی نہیں ہوتی وہ اس نظریہ کو سائنس کی کسی کوئی پرہیز کر دیکھنا چاہتا ہے مغرب صرف اس چیز کو ماننا ہے جسے تجربہ اور مشاہدہ سند قرار دے۔ چنانچہ یورپ میں ایک طویل عرصے سے ہنر مند برقی تجربات کیے جا رہے ہیں اور سائنس کی روشنی میں دکھائے یورپ نے تسلیم کر لیا ہے کہ انسان مرکز فنا نہیں ہوتا بلکہ اسے ایک زندگی سے بھی دوچار ہونا پڑے گا وہ زندگی ہے جسے ”حیات بعد المات“ کہنا ہم سے یاد کیا جاتا ہے۔

پروفیسر شولمان جو امریکا کے ملکہ یہود میں ایک ممتاز حیثیت کے اہلکار ہیں، ان کا کہنا ہے، ”تمام حق پرست تسلیم کرتے ہیں کہ اس زندگی کے بعد ایک زندگی اور زندگی بھی جو جسم کا مٹی میں مل کر مٹی ہو جانا ایک ناقابل تردید حقیقت ہے۔“
سائنس کا یہ دعویٰ اگر صحیح ہو کہ انسان کا جسم مرنے کے بعد فنا نہیں ہوتا اس سے کیسے انکار کیا جاسکتا ہے کہ ”روح“ جو امراتہ ہے اس کیلئے فنا نہیں۔ ارواح کے لیے زمان و مکان میں موت نہیں۔ ارواح روزِ اقل سے غیر فانی ہیں اور دوسری دنیا سے انکارِ جہالت ہے۔“
اسی دوسری دنیا کو اگر ہم چاہیں تو بقائے دوام کہہ لیں۔ مشہور فلاسفر نٹاشا اسٹنگ کا قول ہے: ”میں ذاتی طور پر بقائے دوام کا اس لیے قائل ہوں کہ اس نظریہ کو اگر تسلیم کر لیا جائے تو بڑا ہیوں کا بڑی حد تک انسداد ملے گا۔“ ”حیاتِ روح“ ایک ایسا عقیدہ ہے جو انسان کو بُرے کاموں سے روکے رکھتا ہے اور نیک کاموں کی تحریک دلاتا ہے۔

دیکھنا یہ ہے کہ ”روح“ کیا ہے؟

لاطینی، یونانی اور سنسکرت میں ”روح“ کا مفہوم ”سائنس“ ہے۔ وہ سائنس جس پر ہر جاندار زندگی کا انحصار ہے۔ آج سے ہزاروں سال پیشتر بھی ”روح“ کا دوسرا نام ”سائنس“ ہی تھا۔ ان لوگوں کا خیال تھا کہ ”سائنس“ یا ”روح“ جب جسم چھوڑ کر اپنی لود و باش کے لیے کوئی اور مقام تلاش کر لیتا ہے تو جسم مرجھا جاتا ہے۔ آج اس موجودہ زمانے میں بھی موت کا دوسرا نام آخری ”سائنس“ ہی تو ہے۔

مرکز یورپ اور روح کے متعلق بحث کرتے ہوئے لکھتا ہے،

”انسان کی روح اس کے مرنے کے بعد فنا نہیں ہوتی، بلکہ ایک نئی زندگی کے منتظام میں داخل ہو کر اپنی نئی دو برابر جاری رکھتی ہے۔“
ہیں اس بات کا پورا یقین ہونا چاہیے کہ ہمارے عزیز ہم سے جدا ہو کر ہمیں بھول نہیں جاتے بلکہ ہم سے جدا ہونے کے بعد بھی ہمارے خیال سے غافل نہیں ہوتے۔ وہ چیز جسے ہم ”روح“ کہتے ہیں وہ چاہے تو ہم

گنجائش اور اس کا علاج



علی ناصر زیدی

SAM-62

گنجائش کی فہمائش ابھی کچھ عرصہ پہلے تک اس مرض کو علاج سمجھا جاتا تھا، لیکن حالیہ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ ایسا نہیں۔ گئے برس کی بارش مخصوص اسام ہیں۔ ہر ایک کا اپنا اپنا نام ہے۔ یہ تفصیل یہاں ضروری نہیں۔ ان سب سے ایک قسم عام ترین ہے۔ نوے فی صدی سے زیادہ گئے لوگ اسی کا شکار ہوئے ہیں اور اس کی بچان مشکل نہیں۔ اس میں یا تو آگے کے بال پیلے اڑتے ہیں اور یہ سلسلہ بھیجے تک بڑھنا چلا جاتا ہے یا آگے کے بال تو سلاستہ ہیں اور پچھے کی طرف کے بال اڑتے شروع ہوتے ہیں یعنی گنجائش پچھے سے آگے بڑھتا ہے

جب سر کا بہتر حصہ اس کی نظر ہو جاتا ہے تو صرف دائیں بائیں اور نیچے جانیے طرح چند بال رہ جاتے ہیں انھیں خواہ کسی طرح بھی بنایا جائے، چمکا یا جائے، باطن طرح سے گنگھا پھیرا جائے، درمیان کا جھکاؤ حصہ چھلے نہیں چھتا۔ ماہرین نے اسکی سبب معلوم کرنے کی پوری کوشش کی ہے لیکن ابھی تک وہ صحیح معنوں میں کامیاب نہیں ہو سکے۔ گنجائش اس وقت اور بھی زیادہ ناقابل علاج ہو جاتا ہے جب اس کا سبب حصہ وراثت ہو لیکن خوش قسمتی سے صرف سلی رجائ ہی اس کا باعث نہیں ہوتا۔ دیگر اسباب میں سر کی غیر معمولی خشکی، متواتر غذا کا فقدان، جراثیم کا حملہ، ہارمونوں کا عدم توازن، خون کا ناقص دوران، سر میں کسی قسم کی چوٹ لگ جانا یا کوئی دوسرا مرض خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

مختلف اسباب: انہی اسباب کو گنجائش کی عام برس قسم کے بے ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے۔ ان میں سے کچھ قابل علاج ہیں۔ اگر شخص دست ہو جائے اور متعلقہ فرد توجہ کے ساتھ علاج کرے تو سر پر بالوں کا دوبارہ آگ آتا ہے۔ سر کی خشکی خاص عام ہو چکی ہے۔ لوگ اسے دور کرنے کے لیے طرح طرح کے صابن اور تیل استعمال کرنے میں لگے ہیں لیکن شاید انھیں یہ معلوم نہیں کہ یہ ناکایت بیرونی قسم کی نہیں ہوتی۔ اس کا سبب اصلی ہوتا ہے،



دہ خواہ کچھ بھی ہو لیکن حالیہ تحقیقات شاید یہی کہ دنیا میں گنجائش پر برابر بڑھنا یا سفند ماقوام میں یہ مرض، اگر ہم اسے مرض کہہ سکتے ہیں اور بھی زیادہ ترقی پر ہے۔ صرف مرد ملکہ خور میں بھی "فانخ البال" ہوتی جاری ہیں۔ علمائے انسانیات کہتے ہیں کہ اگر مصروف حال ہی رہی تو اب سے تقریباً ایک صدی بعد اترنے والی مخلوقات میں سے کسی کے سر پر بھی بال نظر نہیں آئیں گے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ ذاتی وجاہت قدرت کا اولین انعام ہوا اور اس عام کو بردار رکھنے میں بال بڑی مدد کرتے ہیں۔ بال گر جانے سے انسان اپنی عمر سے بہت زیادہ معلوم ہونے لگتا ہے بعض لوگ اسے صحیح معنوں میں فارغ البال یا خوش صحت ہونے کی دلیل یا نشانی قرار دیتے ہیں۔ یہ دوسری بات ہے کہ شیش پر بہت سے ٹی بی بالوں سے یکسر محروم نظر آتے ہیں۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ دماغی کام زیادہ کرنے سے بال گرنے لگتے ہیں۔ صحت کے ہیں کہ یہ ایک نسلی خصوصیت ہے۔ اگر باپ کے بال گرتے ہیں تو بیٹا بھی گنجا ہو گا۔ بات میں ایک حد تک صداقت ہو اور ہم آگے چل کر اس پر کچھ روشنی ڈالیں گے۔ مگر جانے سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ آج تک کہیں سے میں نہیں آیا کہ کوئی شخص بال گر جانے کی وجہ سے مر گیا ہو لیکن چونکہ موجودہ ذاتی وجاہت اور حسن کو بہت زیادہ بہت حاصل ہے اس لیے بہت سے ڈاکٹر، انسانیات کے ماہرین اور دوسرے محققین ہر موضوع پر سرگرمی سے تحقیقات کر رہے ہیں۔

اس سرگرمی کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ اب مردوں کے علاوہ بہت سی خواتین بالوں سے محروم ہوتی جا رہی ہیں۔ مرد بچا پائے تو اس محرومی یا مرض کو اب تک بڑاشت کرتے ہیں لیکن خواتین غالباً ایسا نہیں کر سکیں گی۔ سائنس کی ہر شاخ اور سائنسدانوں ہر ذوق گئے ہیں کہ علاج دریافت کرنے پر توجہ دے جائے گا۔

اور وہ یہ کہ جب ایک قسم کے غدد ہمارے جسم میں ضرورت سے زیادہ رطوبت خارج کرنے لگتے ہیں تو ہمیں یہ شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ ظاہر ہے ان حالات میں خارجی علاج کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتا۔ اس غدد کو ”ٹیمس غدد“ کہتے ہیں۔

شاید آپ نے محسوس کیا ہو ہمارے بالوں کی جڑوں میں ایک چکنا ماذہ ضعیف سی مقدار میں ہوتا ہے۔ ایک امریکی ماہر نے بعض جانوروں پر اس تجربے کا مادہ تجویز کیا ہے۔ جب ان کی کھال یا بالوں پر مادہ لگایا تو ان جانوروں کے بال جھڑنے لگے۔ ان تجربات سے یہ شبہ ہوتا ہے کہ ہمارے بال غالباً اس تجربے کا مادہ کی افراط کی وجہ سے گرتے ہیں۔ یہ مادہ خواہ مرد کا ہو یا عورت کا اس کے کیمیائی خواص میں کوئی فرق نہیں ہوتا یعنی جو سب مردوں کے گٹھے پن کا ہوتا ہے وہی عورتوں کے گٹھے پن کا بھی ہو سکتا ہے۔

ایک سائنس دان نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ مردانہ ہارمون ’اینڈروجن‘ (ANDROGEN) کی اضافی پیداوار کی وجہ سے گٹھے پن پیدا ہوتا ہے۔ انھوں نے اس سلسلے میں بہت سے مردوں پر تجربات کیے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ بالوں کے گرنے کا سلسلہ بلوغت کے بعد شروع ہوتا ہے۔ بچوں کے سروں پر گٹھے پن ہونے میں۔

نسلی تعلق :- عام طور سے یہ دیکھا جاتا ہے کہ گٹھے پن بیٹے کو باپ سے ورثے میں ملتا ہے۔ ممکن ہے اس کا تعلق بھی ہارمونوں سے ہو لیکن ضروری نہیں کہ گٹھے پن باپ کے سب بیٹے گٹھے پن بلکہ حالیہ تحقیقات نے تو یہ بات ثابت کر دی ہے کہ اگر ایسے کسی باپ کے چار بیٹے ہیں تو دو کے سر پر بال ہوں گے اور دو کے سر پر گٹھے پن ہونے شروع ہو جائیں گے۔ اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ نسلی خصوصیات صرف ایک حد تک اس سلسلے میں اثر انداز ہوتی ہیں۔ انھیں کسی کھیت کی شکل نہیں دی جاسکتی۔

ہم زیادہ سے زیادہ یہی کہہ سکتے ہیں کہ بیٹے کو باپ سے یہ خصوصیت ورثے میں مل سکتی ہے کہ اس کے جسم میں بھی اینڈروجن یعنی مردانہ ہارمون زیادہ تیزی اور زیادہ مقدار میں پیدا ہوں۔ اس کے علاوہ گھوٹری کی شکل بھی بالوں کے ہونے نہ ہونے پر اثر ڈالتی ہے۔

عورتوں میں اینڈریل (ADRENAL) غددوں کا نقص یا ان کا ضرورت سے زیادہ بڑھا ہوا عمل یا بیضدان کی کوئی خرابی بالوں کے گرنے کا سبب بنتی ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ ان میں دوسرے مردانہ آثار بھی نظر آتے لگتے ہیں مثلاً چہرے سینے اور بازوؤں پر بال اگل آتے ہیں جہاں صرف مردوں کے ہوتے ہیں۔ وراثت کا مسئلہ یہاں بھی صادق آتا ہے یعنی گٹھے پن عورتوں کے باپ بھی عام طور پر گٹھے ہوتے ہیں۔

شاید آپ نے سنا ہو کہ ٹوپی اوڑھنے سے خاص طور پر تنگ ٹوپی استعمال

کرنے سے سر کے بال گرنے لگتے ہیں۔ سائنسی تحقیقات بھی اس کی شہادت دے رہی ہیں۔ عمل اگرچہ ہوتا ہے بڑا سست رفتار لیکن آخر میں سر کو تنگ کرنے کے چھوڑنا وجہ غالباً یہ ہے کہ تنگ ٹوپی سے کپٹھنی کی رگیں دب جاتی ہیں جو اوپر سر تک پہنچنے والی رگوں کے ذریعے کی وجہ سے خون کا دوران وہاں تک ٹھیک نہیں ہوتا اور ضروری غذا نہیں ملتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ قبل از وقت گرنے لگتے ہیں۔ وراثت کا مسئلہ :- اس میں کوئی شک نہیں کہ وراثت اور سر کا بالوں کے گرنے اور نہ گرنے پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ اکثر اوقات بچے کے سر کی تناسل سرجیسی ہوتی ہے۔ سر کی شکل کا آپ کے گٹھے پن سے متعلقہ براہ راست اثر پڑتا ہے سر لمبوتر، پتلا ہوتا ہے اور بعض کا بیضوی۔ اول الذکر میں خون کا دوران سے ہوتا ہے لیکن بیضوی شکل کے سر کے بالائی حصے میں خون کے خلیے دب اور ان میں سے خون اچھی طرح گردش نہیں کرتا۔ یہی وجہ ہے کہ لمبوترے سروں کی تعداد بیضوی سروں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

جراثیم کا اثر :- عام طور سے یہ سمجھا جاتا ہے کہ دماغی کام کرنا بال گر جاتے ہیں اور یہ بات ہے بھی درست۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ جیسے جیسے زیادہ کرتے ہیں ہمارے دماغ کے حجم میں اضافہ ہوتا جاتا ہے لیکن گھوٹری کا حجم اس کے ساتھ ساتھ نہیں بڑھتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خلیوں میں خون کی طرح نہیں ہوتا۔ بالوں کو ضروری غذا مناسب اور کافی مقدار میں نہیں ملتی چھوڑنے لگتے ہیں۔ موجودہ تہذیب سے قبل جب زندگی نسبتاً آسان اور کم کہیں نظر نہیں آتا تھا اور شاید یہی وجہ ہے کہ عورتیں مردوں کے مقابلے میں اس سلسلے میں بندروں پر کچھ تجربات کیے گئے ہیں۔ ایک ڈاکٹر نے

سروں کی کچھ کھال جھیل کر باقی ماندہ کو ٹانگوں کی مدد سے کس کر جوڑ دیا۔ کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ بندر بالکل گٹھے ہو گئے اور خون کا دوران اچھی طرح نہیں جہاں تک گٹھے پن کے علاج کا تعلق ہے۔

گٹھے پن کا علاج

اتنا یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ اشتہاری دوائیں اور طرح طرح کے کرسمے سر پر بال نہیں آگ سکتے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ جلد کو تحریک کا میانی ہوتی ہے لیکن وہ بھی شروع میں۔ مثلاً بعض لوگ سر پر بار بار دھو، بعض ماسح کرتے ہیں۔ سر کا جو حصہ کھیت کے ساتھ رگڑا جاتا رہے بال موجود رہتے ہیں وغیرہ وغیرہ، لیکن جب بال کافی گر جائیں تو یہ تمام

ستہاری دواؤں پر پرہیز نہ کرنے اور جلد کو آسترے کے اختیار میں دے دینے کا اگر کوئی علاج ہے تو یہ کہ شروع سے سر کو صاف رکھا جائے، تیز صابن استعمال نہ کرے اور قدرتی قوانین کی پابندی کی جائے۔ بعض لوگوں کے بالوں کے لیے انڈیا بھی مفید ہے۔ ہاں بال کرنے کا سلسلہ شروع ہونے میں کم از کم ایک مرتبہ ایک انڈے سفیدی کو یک جان کر کے اس سے سر کی مالش کی جائے۔ چند گھنٹوں بعد گرم پانی دیا جائے۔ انڈے کی بو ذرا ناگوار تو گزرتی ہے لیکن یہ نسخہ آزمودہ اور خوب ہے۔ آگسٹے تو گریں گے بھی نہیں۔

جن لوگوں کو گچے کی شکایت ہے یا پیدا ہو رہی ہے، انہیں یاد رکھنا چاہیے جب سرٹ ان کے مرتبہ چھوڑ دینے ہوتا۔ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ بعض دواؤں کا ناقص فعل بھی اس کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے، لہذا اس طرف بھی توجہ کرنی چاہیے۔ بعض اوقات بالی بلڈ پریشر یا فشار الدم، امراض قلب، ناقص جگر، ریاح معدہ اور ایسے ہی دوسرے امراض کے نتیجے میں بھی سر کے بال گرنے لگتے ہیں۔

ایسے موقعوں پر ماہرین باقاعدہ علاج کا مشورہ دیتے ہیں مثلاً پہلے مٹیاب، خون اور ہارمون وغیرہ کا جائزہ ضروری ہے۔ ہارمون کا مسئلہ ایسا ہے کہ ہمیں پتہ بھی نہیں چلتا اور اندر ہی اندر بہت سی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بالوں کے گرنے اور گچا پن پیدا کرنے میں ان تبدیلیوں کا بڑا ہاتھ ہے لیکن بدقسمتی سے ان کا تعین اور علاج آسان نہیں۔ کم از کم ہمارے ملک میں تو یہی صورت ہے۔ محض اور یہ جو جلد کو تھوکی دے لیکن بعض حالات میں سود مند ثابت ہوتی ہیں۔

جن لوگوں کو گچے کی شکایت ہے یا پیدا ہو رہی ہے، انہیں یاد رکھنا چاہیے جب سرٹ ان کے مرتبہ چھوڑ دینے ہوتا۔ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ بعض دواؤں کا ناقص فعل بھی اس کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے، لہذا اس طرف بھی توجہ کرنی چاہیے۔ بعض اوقات بالی بلڈ پریشر یا فشار الدم، امراض قلب، ناقص جگر، ریاح معدہ اور ایسے ہی دوسرے امراض کے نتیجے میں بھی سر کے بال گرنے لگتے ہیں۔

اپنے بالوں کو سدا بہار رکھیے!

ہمدردی ہیرائیل آپ کے بالوں کی قدرتی خوراک ہے

لوں کی افزائش، چمک اور خوشمنائی کے لیے ہمدردی ہیرائیل کی برابری کوئی تیل نہیں ہو سکتا۔ یہ روغن لین ان ہی اجزاء سے بنایا گیا ہے جن کی قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں بے نولین، ایک خاص پیدل وار بھی شامل ہے جو سر کے بالوں اور جلد کے لیے نہایت مفید اور آزمودہ ہے۔ اس کا استعمال آپ کے بالوں کو بیماریوں سے محفوظ رکھے گا اور ان کی چمک دمک قائم رہے گی۔ بالوں کی قدرتی غذا وہ چکنائی ہے جو ان کی جڑوں میں کچھے ہوئے چھوٹے چھوٹے غدودوں سے رستی رہتی ہے۔ بالوں کی جھلہ پیمایاں انہی غدودوں کے خواب ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ جب ان کی قدرتی سوتیں سوکھ جائیں تو خشکی اور اس کے ساتھ بالوں کا جھڑنا لازم ہوتا ہے۔ ہمدردی ہیرائیل اس بات کی اجزا کی میٹائی عمل کے ذریعہ حل کیے گئے ہیں جن میں وہی اجزا موجود ہیں جو بالوں کی جڑوں میں ناقابل پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے ہمدردی ہیرائیل اپنے فائدوں کے لحاظ سے ممتاز ہے اور یقیناً بہترین ہے۔

اپنے بچوں کے بالوں کا خیال رکھیے!

وہ تیل ہے "ہیرائیل" کہ دیا جائے بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ ان کی نرم جلد اور بالوں کی جڑوں کے لیے صرف "ہمدردی ہیرائیل" مفید اور قابل اعتماد ہے جو بے نولین، اور دیگر بنیاتی اجزاء سے بنایا جاتا ہے اور حقیقتاً بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ اس کے استعمال سے بال گئے اور پکے رہیں گے۔

روح افزا خوشبو سے بسایا ہوا

ہمدردی ہیرائیل

استعمال کیجئے!

اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان پر طبعی طرح کی فہم داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مداوا عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانگ ہے جس میں بکثرت ڈیٹا منز، معدنی اجزاء اور جربڑی بوٹیاں اس
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔



سنکارا
آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانگ



ہمدرد دواخانہ (وقف)
پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور



دانتوں کی صفائی

دانتوں کو صاف کرنے والا بہترین عامل کونسا ہے

ایک مشہور ماہر دندان کی رائے

بچوں دانتوں پر حملہ کر کے اور ان میں جذب ہو کر دانتوں کے کیمیائی جرم کو گھلا دیتا ہے۔
لعاب دہن کا عکس عمل قدرتی طور پر رکھاری ہوتا ہے۔ اس لیے منہ کے تیزابات کو بے اثر کر دیتا ہے۔ دوسرا جزو لعاب دہن میں میوسین (MUCIN) ہوتا ہے۔ یہ اپنی اصلیت میں مرش کی طرح ہوتا ہے۔ یہ غذا کو چبانے وقت اس میں آمیز ہو کر غذا کے معدے تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر اس کی مقدار زیادہ ہوتی ہو تو یہ دانتوں کی سطح اور درمیانی خلاؤں میں جم جاتا ہے اور وہ حالت پیدا کر دیتا ہے جس کو آج کل دانتوں کی خشکی کا سبب قوی الاثر سبب گردانا جاتا ہے۔ میوسین کی زیادتی سے لعاب دہن بھی غلیظ ہو جاتا ہے اور لعاب دہن منہ کو خسل دینے کا کام اچھی طرح انجام نہیں دے سکتا اور لعاب دہن کے انتہائی اہم کام میں رکاوٹ پیش آتی ہے۔ اسی میوسین کے جم جانے سے دانتوں کا رنگ خراب ہو جاتا ہے اور اس میں دلخ دھتے پڑ جاتے ہیں۔ خود دانتوں میں دلخ دھتے کی استعداد نہیں ہوتی، بلکہ بخیر میوسین میں ہوتی ہے جس میں جراثیم پرورش پا کر دانتوں کو دلخ دار اور خراب دھتے کر دیتے ہیں۔

اس لیے نہایت ضروری ہے کہ دانتوں کی صفائی کی اشیاء میں سیلان لعاب دہن کا پورا خیال رکھا جائے اور اس کو انتہائی اہمیت دی جائے۔ بخیر وغیرہ میں ایسی کوئی چیز نہیں ہونی چاہیے جو لعاب دہن کے ترشح کو کم کرنے والی ہو، بلکہ اس کو لعاب دہن کے ترشح کا محرک اور اس کو اپنی طبعی حالت پر برقرار رکھنے والا ہو چاہیے جو سفوف لعاب دہن کے ترشح میں عامل ہوتا ہو خواہ وہ کھلی ہو اپنے مقصد کا آپ مانے ہوتا ہے اور اگر اس میں کچھ فوائد بھی ہوں تو وہ بھی عارضی ہوں گے اور بڑا نتائج اچھے برآمد نہیں ہوں گے۔

دانتوں پر استعمال کی جانے والی چیزیں دو قسم کی ہوتی ہیں: بخیر و دھتے

بخیر یا دانتوں کی صفائی کی اشیاء کا خاص مقصد یہ ہے کہ ان سے دانتوں کو صاف رکھا جائے اور ان کو دانتوں پر گھسنے سے بھی پیشینی طور پر دانتوں سے ان غذائی اجزاء اور دوسرے مواد کو چھڑایا جائے جو دانتوں کی سطح پر جم کر دانتوں کو بیزیب بنا دیتے ہیں۔ اس رشتہ کی غذا دانتوں کی خرابی کی سبب بڑی وجہ ہے کیونکہ اس میں بڑی مقدار میں نشاستہ اور شکر کے اجزاء ہوتے ہیں۔ قدیم لوگ زیادہ تر سخت اور لیشہ دار غذا استعمال کرتے تھے، جسے بہت زیادہ چبائے اور منہ میں گردش دینے کی ضرورت ہوتی تھی۔ گھری غذا کے زیادہ چبائے سے دانت قدرتی بڑی حد تک صاف ہو جاتے تھے۔ ہماری غذا آج کل ایسی ہوتی ہے جو دانتوں سے چپک جاتی اور خلاؤں میں گھس جاتی ہے اور اس کو اسی صورت سے چھوڑ دیا جائے تو اس میں کیمیائی فساد پیدا ہو جاتا ہے۔ دانتوں کے اندر تیزاب پیدا کرنے والے جو جراثیم ہوتے ہیں وہ دانتوں کو گھلا کر خراب دھتے کر دیتے ہیں اور بالآخر دانتوں پر مکمل تباہی آ جاتی ہے۔ اس لیے مصنوعی اشیاء کا استعمال لازمی ہو گیا ہے تاکہ دانتوں کو اس تباہی سے محفوظ رکھا جائے۔

یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ لعاب دہن بالکل قدرتی مصنوعی دندان ہے اور اس لیے بہترین مواد اس کو بجا طور پر قدرتی سفوف دندان کہا جاتا ہے۔ لعاب دہن گھلیوں سے مزین ہوتا ہے جو مختلف مقامات پر منہ کے افدہ واقع ہیں۔ اس میں قدرتی طور پر بعض ایسے خاص پائے جاتے ہیں جو تباہ کن طاقتوں سے دانتوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ یہ اپنی اصلی حالت میں بہت رقیق ہوتا ہے تاکہ منہ کی خلائی اس سے دھلیتی نہیں۔ لعاب دہن یومیہ کسی پائنت کی مقدار میں خارج ہوتا رہتا ہے۔ اس میں ایک کیمیائی کیمیائی مرکب پایا جاتا ہے جس کو پتیلین (PTYALIN) کہتے ہیں۔ اس میں نشاستہ اور شکر کو براہ راست ہضم کر ڈالنے کی خاصیت ہوتی ہے۔

پتیلین اگر منہ کے جراثیم کے ہتھے چڑھ جائیں تو وہ ان کو تیزابیت میں تبدیل کر دیتے ہیں

ہیں۔

قدیم زمانے سے اس مقصد کے لیے خشک بڑوں کا سفوف، بے ہر سینگ، جلی ہوئی ہڈی یا لکڑی کے کونے کا استعمال کیا جاتا ہے لیکن جر ماہرین دندان اس مقصد کے لیے چاک مٹی (کالوپنیٹ آف لائم)، اور آف لائم کو سب سے اچھا خیال کرتے ہیں جو کہ کیمیائی طور پر دانتوں کی ساخت سے مطابقت رکھتا ہے۔ چاک کھاری ہوتا ہے اور فاسفیٹ لائم نہ ترشہ ہوتا ہے اور نہ القلی بلکہ نیوٹرل (دو فلوں قسموں کے ریزہ خالی) ہوتا ہے اور یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ منجن اسی وقت پورا فائدہ دیتا ہے۔ برش سے استعمال کیا جائے۔ مناسب لکڑی کی مسواک کو منجن پر ترجیح حاصل ہے کہ وہ برش کا کام دیتی ہے۔ برش کا صحیح طور پر استعمال ضروری ہے ورنہ مسوڑھوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ اس کو داہنے دانتوں پر پھیرنا چاہیے لیکن برش کو دانتوں سے ہمیشہ الگ ہٹا اور دائرے کی حرکت ایسی ہو کہ اوپر کے دانتوں پر اس کا نیچے کی وہ اور نیچے کے دانتوں میں اوپر کی طرف (ہماری ریلے میں اچھی کا پودا ریزہ بہتر ہے، اگر کوئی شخص مناسب طریقے سے خلال استعمال کرتا ہے تو ہم کی ضرورت نہیں رہتی کہ برش سے خلا کے گوشت کو زخمی کیا جائے۔ پوڑا بالکل نرم ہوتا ہے۔ اگر زیادہ نرم قسم کا برش استعمال کیا جائے تو دانتوں پر رگڑ نہیں سکے گا منجن میں ایسے اجزاء ضرور ہونے چاہیے یا لعاب دہن کی مدد سے خلاؤں میں نفوذ کر کے ان میں اندر لگی ہوئی کوئل کرڈالیں۔ اس مقصد کے لیے معمولی کھانے کے نمک، فلفل عاقر قرع سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے کیونکہ یہ شیا لعاب دہن کو تجرباً غذا کو حل کرنے کے علاوہ قابل جراثیم اور تیزابیت کی مصلح بھی ہیں ابھی کام دیتی ہیں۔ ان کو ہلکا کرنے کے لیے ان میں گیر و پوست ابا جیسی چیزیں اضافہ کی جاسکتی ہیں اور ایسی چیزیں بڑھائی جاسکتی مسوڑھوں کو مضبوط کرنے والی ہوں۔

کے ہوتے ہیں ایک توفہ جن کا رد عمل ترش ہوتا ہے اور دوسرے وہ جن کا رد عمل کھاری ہوتا ہے یہی قسم اس نظریے پر مبنی ہوتی ہے کہ خفیف قسم کی ترشیاں جیسی کہ پھلوں میں پائی جاتی ہیں جب منہ میں پہنچتی ہیں تو لعاب دہن خوب ترش ہوتا ہے اور کھاری قسم اس نقطہ نظر سے تیار کی جاتی ہے کہ کھار کی زیادتی کی وجہ سے وہ تیزابیت بے اثر ہو جائیں جن کا عمل دانتوں کو خراب و خستہ کر دیتا ہے۔ یہ سمجھا جاتا ہے کہ ترش منجنوں کا عمل قدرتی قسم کا ہوتا ہے کیونکہ اس سے لعاب دہن ترش ہوتا ہے جو بجائے خود بہترین مصفی دندان ہے اور کھاری چیزوں کا عمل صرف لمحائی ہوتا ہے، دیر پا نہیں ہوتا اور صرف استعمال کے وقت تک اس کا اثر رہتا ہے۔ کھاری منجنوں میں صابن بڑی مقدار میں شامل ہوتا ہے۔ صابن کے متعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ عام طور پر منہ کے اندر ان کا عمل مضرت رساں ہوتا ہے کیونکہ صابن کے جھاگ منہ اور دانتوں کی خست میں داخل ہو جاتے ہیں۔

ایک اور بھی قسم ہے جو ترش بھی ہو سکتی ہے اور کھاری بھی۔ اس قسم کو فانی جراثیم یا دفع عفونت کہتے ہیں۔ اس قسم میں ایسے اجزاء شامل کیے جاتے ہیں جن سے یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ ان جراثیم کو ہلاک کر ڈالیں گے جو دانتوں کی خستگی کا بنیادی سبب ہوتے ہیں۔

مبلی عاقل، مصنوعی طور پر دانتوں کو صاف کرنے والی چیزوں میں ایسے اجزاء شامل کرنا لازمی سمجھا جاتا ہے جو مبلی یعنی دانتوں کو میل کچیل سے صاف کر کے چمکاتے والے ہوں۔ ان اجزاء کو اس قدر سخت اور تیز نہیں ہونا چاہیے کہ وہ دانتوں پر برقی کا سا کام کریں اور انھیں گوس ڈالیں یا منہ اور مسوڑھوں کی نرم ساخت کو نقصان پہنچائیں انھیں صرف اتنا سخت ہونا چاہیے کہ میل کچیل کو صاف کر دیں۔ اس مقصد کے لیے ریگ مال کی طرح پھیل ڈالنے والی ہشیا مثلاً وہ شاخ مبلی کی ہڈی کا سفوف (جو کہ عام طور پر چیزوں کی صیقل کرنے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے)۔

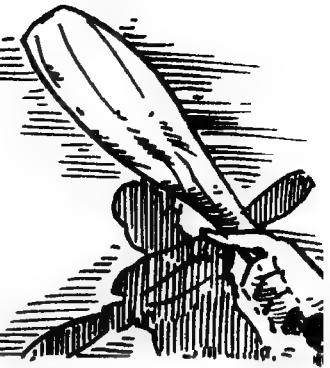
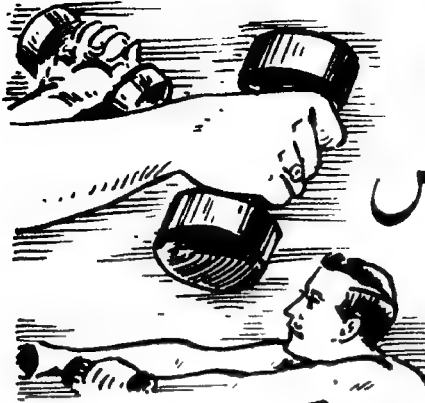
پوس پتھر (ایک پتھر جو جھامے کے طور پر استعمال ہوتا ہے) (FUNE STONE) یا کرینڈ پتھر (جو کہ رگڑ کر پالش کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے، وغیرہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ان کے روزا نہ استعمال سے دانتوں کا وہ انیل (دینا) جو کہ دانتوں کی حفاظت اور ان کی چمک دک کا ضامن ہے لازماً گس جائے گا۔ دانتوں کی حفاظت میں یہ مینا انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔ یہ مینا کچھوے کی لکڑی کی ہڈی کی طرح دانتوں کی ڈھال ہے۔ اگر دانت میں کسی مقام پر ڈھال نہ رہے اور دانت اس جگہ سے ننگا ہو جائے تو جراثیم اس محفوظ جگہ پر حملہ کر کے اسکو کھا جاتے

براہ کرم رسالے کے سلسلے میں خط لکھتے وقت خریداری نمبراً بھولیے اور اپنا نام و پتہ صاف لکھیے۔
آپ کا خریداری نمبر رسالے کے ریپر پک کے پتے کے اوپر لکھا :

چوبیس ورژن ایک دوسرا کورس

(۶)

(موسیو محمد اقبال حسین)



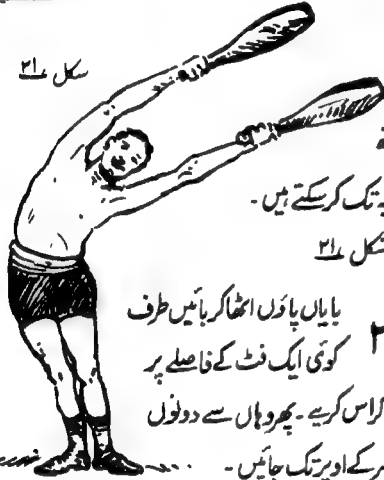
ابتدائی پوزیشن وہی ہے گی جواب تک اس کورس کی ہر ورزش میں رہی ہے۔

ورزش نمبر ۲۱

دونوں بازو (گڈر سمیت) سر کے اوپر اٹھائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں ملے ہوئے

ہوں۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو دائیں اور بائیں جانب باری باری سے جھکائیے۔ یہ خیال رہے کہ دونوں ہاتھ
مدد دیں گے اور صحن جسم کے ساتھ جھکیں گے۔ اسے دس مرتبہ تک کریں اور مشق ہونے پر اس سے زیادہ مرتبہ تک کر سکتے ہیں۔

شکل ۲۱

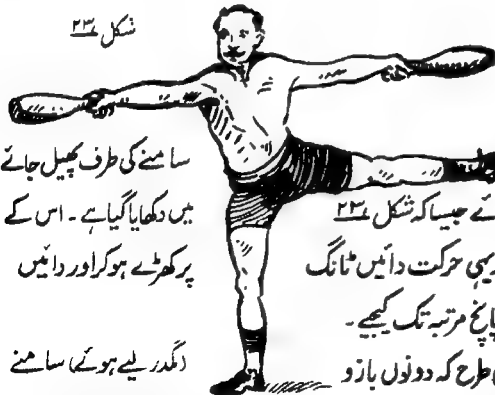


دیکھیے شکل ۲۱

ورزش نمبر ۲۲
بایاں پاؤں اٹھا کر بائیں طرف
کوئی ایک فٹ کے فاصلے پر

دونوں ہاتھوں کو (گڈر لیے ہوئے) ٹانگوں کے سامنے کراس کریے۔ پھر وہاں سے دونوں
دسے کر سرکل بنائیے، اس طرح کہ گردش کرتے وقت ہاتھ سر کے اوپر تک جائیں۔
سرکل بنائیے۔

شکل ۲۲



سامنے کی طرف پھیل جائے
میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے
پر کھڑے ہو کر اور دائیں

(گڈر لیے ہوئے) سامنے

ورزش نمبر ۲۳
کی طرف پھیلے ہوئے ہوں۔ جیسے کہ شکل ۲۳ میں دکھائے گئے ہیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن
میں آجائے۔ پھر دوبارہ کیجیے۔ اس طرح اس ورزش کو پانچ سے دس مرتبہ تک کیجیے۔

بائیں ٹانگ اٹھا کر بالکل پیچھے لے
جائیے اور بالائی حصہ جسم کا بوجھ

اس طرح کہ دایاں ہاتھ

اور بایاں ہاتھ پیچھے کی طرف بائیں ٹانگ کے متوازی پھیل جائے جیسا کہ شکل ۲۳
بعد دائیں جانب جسم کو موڑیے جتنا موڑا جاسکے۔ اس کے بعد یہی حرکت دائیں ٹانگ
ٹانگ کو اٹھا کر بالکل پیچھے لے جا کر کیجیے۔ اسے باری باری سے پانچ مرتبہ تک کیجیے۔

دونوں ایڑیوں کو اوپر اٹھائیے، اس طرح کہ دونوں بازو

ورزش نمبر ۲۴



شکل ۲۴



سیر و سفر میں صحت قائم رکھئے !

دری کی سرسبز و شاداب صحت گاہ کے حسین مناظر تک پہنچنے
اور صاب کیلئے راحت کا سامان ہوتا کرتے ہیں۔
لیکن جسمانی توانائی بحال کرنے کے لئے اس خوشگوار
موسم میں ہمدرد کا خالص شہد استعمال کیجئے۔
سیر و سفر میں تازہ دم ہونے، فوری توانائی حاصل کرنے
اور ہمیشہ صحت مند رہنے کیلئے شہد کا کوئی نعم البدل نہیں۔



ہمدرد شہد

۴ اونس کی ٹیوب میں ایک کپا ہوا خالص 'مستقا شہد' راولپنڈی
اور دری کے درجہ اول شہد کیسٹ کے پاس ملے گا۔

ہمدرد فروٹ پروڈکٹس
لاہور - کراچی





ام الصبیان

مرض سوکھا اور ام الصبیان کا علاج بتائیے؟



ب: سوکھا کو دق الصبیان بھی کہتے ہیں۔ اس کے اسباب مختلف علاج سبب کے مطابق ہی کیا جانا چاہیے۔ عام طور پر یہ نسخہ مفید ہوتا ہ خطائی، جرابہود، نارحیل دریائی، طباشیر، دانہ الائچی سفید، سولف کے عرق میں خوب باریک پس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ در ایک شام کو دو دھ میں گھول کر دیں۔ بچے کی غذا کا معقول بندوبست ملی یا زیتون کے تیل کی مائل کریں۔ ام الصبیان کے اسباب بھی ہیں۔ اس کا عام علاج یہ ہو کہ قبض نہ ہونے دیں اور مضم کا بے حد ریہ گولیاں استعمال کریں: جندبیدتر، عود صلیب، گوگل، ایلوہرلیک روتنگ کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح اور ایک شام کو دیں۔ گولیاں بھی ایک وقت میں دی جاسکتی ہیں۔

ان سی شکل ہو

ا: میرے ایک عزیز اس قسم کی حالت میں مبتلا ہیں کہ پانی دیکھا اور یا یہ کیا جنون ہو؟



جواب: اس قسم کا جنون پاگل کتے کے کاٹنے سے ہوا کرتا ہے جس وقت پاگل کتا کسی کو کاٹتا ہو تو اس کے منہ کا لعاب زخموں کی راہ سے خون میں جذب ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں اس قسم کا جنون پیدا ہو جاتا ہے۔ مریض کا احساس بہت تیز ہو جاتا ہے۔ ذرا سی ہوا گھٹنے یا آواز سننے سے تشنج ہونے لگتا ہے۔ خاص طور پر گلے اور زرخرے کے عضلات میں تشنج زیادہ ہوا کرتا ہے اور اس بنا پر گردن سخت ہو جاتی ہے۔ سانس لینے اور نکلنے میں بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ دھ کی وجہ سے مریض کھانے پینے سے بچنے لگتا ہے، بلکہ تشنج کی بنا پر گلا گھٹنے سے وہ اس قدر ڈرتا لگتا ہے کہ پانی کے دیکھنے یا اس کا نام سننے سے گلے اور پورے جسم میں تشنج ہونے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مریض پانی سے خوف کھانے لگتا ہے۔ آج کل اس کے لیے مخصوص قسم کے انجکشن آرہے ہیں جو کافی مفید ثابت ہوئے ہیں اور یہی اس کا خاص علاج ہے۔

پان، چھالیہ اور الائچی

سوال: پان اور پان میں چھالیہ اور الائچی کے استعمال کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟



جواب: چھالیہ اور الائچی ڈال کر پان کھانے سے منہ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے، اور اس کے چبانے سے دانتوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر پانوں کی کثرت مضر ہے۔ زیادہ پان کھانے سے بھوک کم ہو جاتی

جواب : دائمی قبض، سٹوکی پیٹھ، مقعد (ریگم) کی خراش زیادہ مسمیٰ اور مصالحہ دار چیزیں کھاتے رہنا، ثمراب خوردی اور گوشہ رہنا بواسیر کے خاص اسباب ہیں۔ یہ بیماری مودھ کی بھی ہوتی ہے یعنی اولاد کو دراشت میں ملتی ہے۔ ان اسباب سے بچنے کی کوشش بواسیر کا بہترین ذریعہ ہے۔ مرض کی ابتدا میں اس قسم کا پرہیز روک تھام کے با مرض پرانا ہو گیا ہو تو علاج بہت مشکل ہے۔ طب قدیم میں بواسیر کا علاج لیکن زیادہ پرانی بیماری میں اس سے صرف سکون ہی ممکن ہے۔ آپریشن کے اثرات باقی رہتے ہیں۔ بواسیر مردوں، عورتوں دونوں کو ہوتی ہے۔ کی بیماریوں اور حمل کے دوران میں اکثر ہو جاتی ہے۔ جلد میں گرم شدہ اس مرض کے بارے میں تحقیقات جاری ہو اور کھانے اور نگاہ کی اس جاری ہیں۔ توقع ہے کہ کوئی بہتر صورت جلد سامنے آئے گی۔

لہسن کے استعمال کا طریقہ

سوال : لہسن کے استعمال کا کوئی اچھا طریقہ بتائیے ؟



جواب : مختلف بیماریوں میں لہسن کے استعمال کا طریقہ

ہوا کرتا۔ عام قوت اور اعصابی طاقت کے لیے حالت صحت میں ا کھانا چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ لہسن کو چھیل کر پیچ کر پرود جب گل جائے تو لہسن کو مع دودھ کے گھی میں بھون کر شکر کے قوام بن جائے۔ بھوننے سے اس کی بو بھی تقریباً دور ہو جاتی ہے۔ حلوائے میں مطابق میوے بھی شامل کیے جاسکتے ہیں۔

لہسن کی کلی چھیل کر دودھ یا پانی کے ساتھ بھی آپ نکل سے بھی مطلوبہ فوائد حاصل ہوں گے۔ نرگسور کی ایک گرہ یا چھوٹا ڈال کر چپانے سے لہسن کی بو دور ہو جاتی ہے۔

ڈائمن بی کے فوائد

سوال : ڈائمن بی (گویدین) کا ڈیوڈ آئل اور جیون پرائز رائے لکھیے۔ یہ کن کن امراض میں مفید ہیں ؟

ہو اور معدہ کم زور ہونے لگتا ہے۔ بغیر چھالیب کے پان کھایا جاسکتا ہے۔ چھالیب ٹولہ بھی سینے میں کھردراہٹ (دشونت) پیدا کرتی ہو لیکن کتھ لگائے بغیر صرف چونا اور سولف کے ساتھ پان کھانا مناسب نہیں۔ خالی چونا دانتوں کو خراب کرتا ہے، نیز مسٹرھوں کو گلانا ہراس لیے صرف چولے کا پان کھانے سے دانتوں اور مسٹرھوں کو ضرور نقصان پہنچ سکتا ہے۔

مچھلی اور دودھ

سوال : مچھلی اور دودھ ساتھ ساتھ استعمال کرنے کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے ؟



جواب : جی ہاں، مچھلی اور دودھ ایک ساتھ کھانے سے کہنہ بیماریاں مثلاً جذام اور برس پیدا ہو جاتی ہیں۔ قویج کا اندیشہ بھی رہتا ہے۔ یوں بھی مچھلی کی کثرت سے برس ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ رہی یہ بات کہ مچھلی کے بعد دودھ کتنی دیر کے بعد پینا چاہیے یا دودھ پینے کے کتنی دیر بعد مچھلی کھانے سے نقصان کا اندیشہ نہیں رہتا، تو اس سلسلے میں یہ سمجھ لینا ضروری ہے کہ مچھلی اور دودھ کی مدت ہضم کیا ہو سبب مچھلی دو سے تین گھنٹے تک میں ہضم ہو جاتی ہے۔ لہذا ایسی مچھلی کھانے کے تین گھنٹے بعد دودھ پی لیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں اور ابلے ہوئے دودھ کی مدت ہضم ایک سے دو گھنٹے ہے۔ اس طرح ابلے ہوئے دودھ پینے کے دو گھنٹے کے بعد مچھلی کھائی جاسکتی ہے لیکن واضح رہے کہ کچا دودھ دو سے تین گھنٹے تک ہضم ہوتا ہے۔ یعنی کچے دودھ اور سفید مچھلی کی مدت ہضم میں کوئی فرق نہیں۔ لیکن آخر یہ کیوں ضروری ہے کہ آدمی مچھلی کھا کر دودھ پینے پر اصرار کرے یا دودھ پی کر مچھلی کھانے سے پرہیز کرے۔

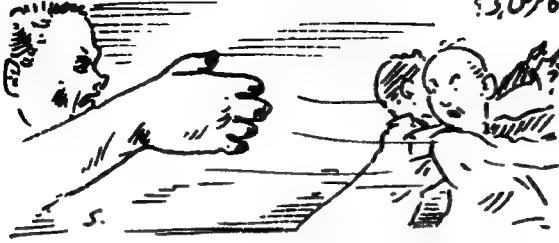
بواسیر

سوال : بواسیر کے اسباب بتائیے اور اس مرض سے بچنے کی تدابیر



کوڑھ (جذام)

سوال: کوڑھ کیوں ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کی کیا تدابیر ہیں۔ کیا یہ چھوت کا مرض ہے؟



جواب: جی ہاں کوڑھ نہایت چھوت دار بیماری ہے اور جسم میں ایک قسم کے کیڑے (بے سی لس لیپری BICILLUS LEPROSY) کے سرایت کر جانے سے لاحق ہوتی ہے۔ بیماری کی چھوت مختلف طریقوں سے لگاتی ہے۔ پتھر، پتو، گھٹیل، اور جوں بھی کوڑھ کی چھوت پھیلانے میں بہت بڑا حصہ ادا کرتے ہیں۔ اس لیے گھر اور کپڑوں کی صفائی اس مرض سے بچنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ مریض کے استعمالی تولیے، رومال اور دوسرے کپڑوں سے بھی دھو رہنا چاہیے۔ کوڑھ موروٹی نہیں ہے بلکہ ماں باپ سے بچوں کو اس کی چھوت لگ جاتی ہے۔ کوڑھ کے بیماروں سے ہمیشہ دور رہیے اور ان سے اتنا ہی ڈر رہیے جتنا شیر سے ڈرا جاسکتا ہے۔ اور ان بے چارے غریب مریضوں کے علاج معالجے پر امداد کی امداد پر اسی شدت سے غور کر کے خرچ کیجیے۔

سفید بال

سوال: میری عمر صرف ۲۷ سال ہے لیکن میرے بال سفید ہونے لگے ہیں۔ اس کا علاج تحریر فرمائیے!



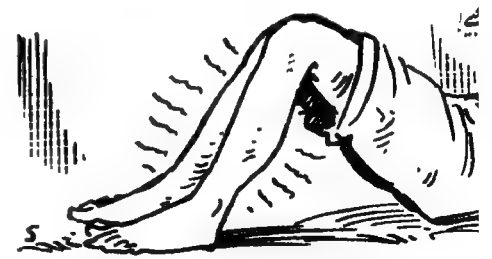
جواب: عرصے تک رات کو سوئے وقت ۶ ماٹے جوارش جالینوس کھائیے اور اسے کھانے کے بعد پانی نہ پیجیے۔ سر میں آٹے کا تیل لگائیے۔ ورزش کیجیے اور قواعد حفظانِ صحت کی پابندی کو ضروری تصور فرمائیے۔



ب: حیاتیات زندگی و صحت کے لیے اہم ہیں۔ غذائیں اس کی بے پناہ کاشف و نمائک جاتا ہے اور ہر عمر کے انسانوں کے احصاب، سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مرض بری بری کی شکایت ہے۔ حیاتیات ب کی گولیاں عام طور پر مل جاتی ہیں جو اس قسم کی لیے فائدہ مند ہیں۔ کاڈیورائل بہترین مقوی اعصاب اور غذائیت پڑوں کو قوت دیتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات کو بڑھاتا اور انھیں ر خنازیری بیماریوں اور سل میں مفید ہے۔ پڑائی کھانسی اور پڑیوں میں فائدہ مند ہے۔ دوسرے تیلوں کی نسبت اسے عروق جاذبہ مذکب کر لیتی ہیں، اسی وجہ سے یہ آنٹوں کی رام سے بہت کم خارج ن پراش کا جزو اعظم سبز آملہ ہے، جس میں فولاد اور کیلیم ہوتا ہے۔ ہوا سیر اور کھانسی میں مفید ہے۔ کشتہ قلعی کے ساتھ کثرتِ احتلام ن پراش نہایت اچھی چیز ہے، اور ذکاوت حس کو کم کر کے جریان اور ایت کو دور کر دیتی ہے۔

درود

ال: اکثر جاڑوں کے موسم میں میری پنڈلیوں میں ایسا درد ہوتا ہے



ب: ایسا غذائیت کی کمی کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ انڈے اور دودھ اسبہ ہے۔ گاجرا در اندے کا حلوا کھائیے۔ حلوائے گھیکو اور خاص طور کربض رہتا ہو تو اسے دھڑکیے۔ مار الکلم یا سنکرا بھی اس شکایت

دری

بچے ہنستے کھیلتے
ہی
اچھے لگتے ہیں



گھر کی رونق اور مسرت بچوں کے دم سے
ہی قائم ہے۔ وہ ایک پل بھی بچے نہیں
بیٹھ سکتے۔ ان کا تنہا مذاذ بہن ہر لمحہ ہی نئی
اور قیمتی میٹھی شہر آتوں کی آماجگاہ بنا رہتا ہے۔
اور اس طرح گھر بھر کا دل موہ لیتے ہیں۔ جب وہ
خاموش اور پڑ مردہ ہوں تو اس کا مطلب
یہ ہے کہ وہ تندرست نہیں ہیں۔ دودھ اور اشیاء
خوراک میں تغذیہ کمی کمی سے ان کے
نازک اور بڑھتے ہوئے قومی زیادہ حرکت کے
متحمل نہیں ہو سکتے۔ ان کو نونہال بے بی
ٹانک سے مضبوط بنائیے۔

نونہال
بے بی ٹانک



اگر میں طیب ہوتا



ڈاکٹر میر ولی الدین ایمت لے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن)، بیروٹ ٹیڈی لا۔ پروفیسر فلسفہ۔ جامعہ عثمانیہ۔ حیدرآباد (آندھرا)

اس مضمون میں یہ نفسیاتی حقیقت واضح کی گئی ہے کہ ہماری اکثر بیماریاں ہماری نفرت، ہمارے خوف اور ہمارے بُرے خیالات کی وجہ سے ہوتی ہیں، جنہیں دور کر کے ہم اپنی ہر بیماری اور تکلیف کا خود ہی نفسیاتی علاج کر سکتے ہیں۔

کے خلاف غیظ و غضب سے بھر ا ہوتا ہے جو اپنے ضرر اور نقصان کو یاد کر کے غم کھایا کرتا ہے جو اپنا انتقام لینا چاہتا ہے اور اس کے متعلق سوچا کرتا ہے۔ اب خود اپنے نفس سے سوال کرو۔ کیا یہ شخص صحت مند، خوش، اے فکر ہے یا ترش، رُود، بد مزاج، بھگیں اور کُندہ بیماریوں میں مبتلا، یا اعصابی امراض کا شکار ہے۔ کیا تم نے کسی ایسے شخص کو تن درست، توانا، قوی اور لذت حیات سے متلذذ پایا؟ کبھی نہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ وہ کائنات کے غیر متغیر، کلی قوانین کی خلاف ورزی کر رہا ہے جو کہ کویناتی نظام سے ٹکرا رہا ہے۔ اس کو تو وہ توڑ نہیں سکتا، خود ٹکڑے ہو رہا ہے۔ زندگی کا ازلی وابدی قانون تو محبت ہے۔ کائنات کو جس قانون سے قیام و بقا حاصل ہے، وہ محبت کا قانون ہے۔ صحت و مرست کی سب سے قوی ضامن محبت ہی ہے اور جملہ علتوں کی دوا محبت ہی ہے۔

شاد باش لے عشق خوش سولہ کرما

لے طیب جملہ علت ہائے ما (رزوی)

میں نے اپنے ایک ساتھی کو اعصابی مرض میں مبتلا پایا۔ علاج میں وہ کسی قسم کی غفلت نہیں کرتا تھا لیکن اس کا مرض بڑھتا ہی گیا گفتگو سے مجھے شبہ ہوا کہ وہ کینڈر پور طبیعت رکھتا ہے اور ایک شخص سے اس کو بڑی نفرت ہو میں نے اس سے کہا کہ جب تک تم اس شخص کو حبشہ اللہ معاف نہ کرو گے اور اس کی طرف سے بالکل سلاہم قصد نہ ہو جاؤ گے، تمہارا یہ مرض کسی نہ جائے گا۔ بڑی کشمکش کے بعد وہ اس قابل ہوا اور چند روز میں اس کی صحت اچھی ہو گئی۔

گزشتہ ہفتہ ایک مریض کے علاج کے لیے بلایا جاتا تو میں محض دواؤں کے اس کا علاج نہ کرتا، بلکہ کچھ اور طریقوں سے بھی اس کی مدد کرتا اور اس کے مرض کو دفع کرنے کو ترغیب دیتا۔ بہت ساری بیماریاں پوشیدہ مصروف عمل ذہنی اور جذباتی اساس کے خارجی معمولات اور نتائج ہوتی ہیں۔ اس لیے اگر مریض کا اعتماد مجھ پر ہو تو اس سے چند ضروری سوال کروں:

ہبلا سوال تو یہ ہوگا ”کیا تم کو کسی سے نفرت ہے، یا تم کسی کو ناپسند کرتے ہو یا تم کو کسی سے ضرر پہنچا ہے، جس کا صدمہ اب بھی تمہارے قلب میں باقی ہو اور وہ اس صدمے سے پُر خون ہے؟“

سوال میں اس لیے کرتا کہ اگر اس مریض کی یہ عادت رہی ہو کہ وہ اپنے پرانے رنج و گناہ کو تازہ کرنا شروع کر دے اور ہم عداوت سے لطف اندوز نہ ہو سکیں تو یہ معلوم ہو جائے گا کہ وہ اپنے نظامِ عضویت میں زہری چھکائیاں لگایا کرتا ہے، جس کی کوئی دوا ہی ہتھوڑوں سے پاش پاش کیا کرتا ہے اور اپنی صحت جسمانی کا خود بہتر کرنے کے لیے تو یہ عجیب غریب سی بات ہے کہ انسان اپنی نفرت و عداوت کی خود کو کہہ کر اکثر لوگ اس نفسیاتی صداقت سے جہل کھتے ہیں کہ جسمانی صحت پر جذباتی اثر ہوتا ہے، تاہم ان کے عدم علم سے اس صداقت کا عدم وجود لازم نہیں آتا۔ اور ضروری صداقت ہے اور اس کی بے شمار شہادتیں ہیں روزمرہ کی زندگی میں ہر ایک کی ایسی شخص کا خیال کرو جو دوسروں سے نفرت کرتا ہے اور اس کا سینہ اُن

یہاں بھی بُرائی کا جواب بھلائی سے دینے کی تلقین کی جا رہی ہے۔
 نتیجہ یہ بتایا جا رہا ہے کہ سخت سے سخت دشمن بھی ڈھیلا پڑ جائے گا اور ممکن
 دوست بن جائے اور دشمنی وعداؤ کے خیالات قلب کی سرخسٹریاں بن جائیں؛
 یا بُری قیمت والوں کا ہمیشہ یہی طریقہ رہا۔ انھوں نے بدی کا جواب
 دیا ہے:

صوفیائے کرام کا یہی طریقہ رہا ہے۔ عام لوگ تو ظلم کی پاداش میں ظلم کرتے ہیں اور ظالم سے نفرت کرتے ہیں کسی کی خطا معاف نہیں کرتے اور اپنا بدلہ بہر حال لینا چاہتے ہیں بخلاف صوفیوں کا قانون انھوں نے پڑھا ہی نہیں اور جان کر بھی اس پر ایمان نہیں لاتے لیکن درویش نیکیوں کے ساتھ تو بھلائی کرتے ہی ہیں وہ بدول کے ساتھ بھی بھلائی کرتے ہیں۔ شاہ نظام الدین محبوب الہی ہم اکثر یہ اشعار پڑھا کرتے تھے :

رجح کر رہتے ہیں اور نہیں جانتے کہ ایسا کرنے سے وہ اپنی صحت کو برباد کرے۔ اپنی زندگی کو ناشاد بنا رہے ہیں اور ایک نہایت مہلک عادت کو پیدا کر رہے ہیں جو ان کی آنے والی زندگی کو تاریک اور تلخ کر دے گی۔ یہی لیے حافظ میری ایک نصیحت مان اور سو خزانوں سے مالامال ہو جاہ یعنی عیب بینی

ت کمنت بشنو و صد گنج ببر از در صفت در آدبره عیب پرورش
روحانی معالجان کو بار بار یہ تجویز ہوا ہے کہ عیب بینی اور اعراض کی عادت گھٹا دو
بہل پیدا کرتی ہے اس سے دوسرے امراض بھی پیدا ہوتے ہیں اور قلب کی
بربادی ہو جاتا ہے۔ ہمیں یہ دعا کہیں باری تعالیٰ کی صنعتوں کو دیکھنے
لنی ہیں۔ اپنے بھائی کے عیبوں کو ٹٹولنے کے لیے نہیں دی گئیں:

ز پئے صنع باری نگو مست ز عیب برادر فروگیر دوست (تقدی)
اور دوسرا سوال یہ ہوگا کہ تمہیں خوف کن چیزوں سے ہے؟ "نفرت کے بعد
۴ زیادہ مہلک اور تباہ کن جذبہ جو یہ بھی نظامِ عصبی کو تباہ کر دیتا ہے اور
باد اور یہ طمانیت و سکینتِ قلب کے حصول کو محال یا ناممکن بنا دیتا کہ
اسے اضطراب اور پریشانی پیدا ہوتی ہے اور یہ ایک مشہور واقعہ ہے کہ جو لوگ
تے ہیں وہ کبھی اچھے یا صحت مند نہیں رہتے۔ خوف اور پریشانی سے جسم کی
تکڑور ہو جاتی ہے اور امراض کے حملوں کی راہ کھل جاتی ہے۔ موجودہ
اس واقعہ کی صداقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ جو لوگ بے خوف ہوتے ہیں
بیماریوں میں مبتلا نہیں ہوتے۔ نپولین کا قصہ مشہور ہے کہ وہ طاعون
کا کھانا جاتا، تاکہ یہ ثابت کر دے کہ بے خوف تہلور کو یہ مرض نہیں
دفعہ اپنے اس دعوے کو ثابت کرنے میں کامیاب بھی ہوا۔ ہمارے ہاں یہ
ہے کہ ایک حاجی کی ملاقات طاعون سے ہوئی، اور اس نے دریافت کیا
قصہ جو طاعون نے کہا کہ بغلاد جا رہا ہوں اور وہاں پانچ ہزار کی چٹا
دن بعد حاجی نے طاعون کو واپس ہوتے ہوئے دیکھا اور کہا کہ اسے
پسنے تو کہا تھا کہ بعد میں صرف پانچ ہزار ہی کی جان کے قصہ سے تشریف
۵ وہاں پہنچ کر اپنے چاس ہزار کو ختم کر دیا۔ طاعون نے جواب دیا "جی
نباہ ہزار ہی ملے، باقی محض خوف سے مرے ہیں!"

دفعہ فکر اور پریشانی سے ہر سال ہزاروں ہی مر رہے ہیں اکاش وہ یہ جاننا
بڑے خوف کرنے کی ضرورت ہی نہیں۔ محبتِ الہیت کی تعلیم تو یہ ہے کہ اگر

ہم بے خوف ہو جائیں تو ہماری زندگی میں کوئی چیز ایسی رونا نہیں ہوتی جو ہمارے
لیے ضرر نہیں نہ ہو کسی کو ہماری کا خوف ہوتا ہے تو کسی کو کاروبار میں ناکامی کا، اور وہ
یہ نہیں جانتے کہ وہ اپنے خوف ہی کی وجہ سے ان چیزوں کو اپنی طرف
میں جن سے کہ وہ خوف زدہ ہیں۔ انہیں یہ نہیں معلوم کہ انکار و خیالات بڑی
قوت رکھتے ہیں "وہ زندہ ہیں، آسانی سے نہیں مرتے۔ وہ مماثل خیالات کو جذب
کرتے ہیں اور قوی انفعالات پیدا کرتے ہیں۔ اب اگر ہمارا محض قلب خوف کے خیالات سے
پر ہو تو ہم خوف میں ڈوب جاتے ہیں، ہماری زندگی تاریک ہو جاتی ہے اور ہمارا جسم
نخیمت اور کمزور ہو جاتا ہے۔ اپنے اطراف نظر ڈالو، تمہیں بہت سے چہرے ایسے
دکھائی دیں گے جو خوف اور پریشانی سے سبج ہو رہے ہیں۔ خوف کی تباہ کاریوں نے
ان کی زندگی اجیرن کر دی ہے، وہ نہ زندہ ہی ہیں نہ مردہ۔ دوزخ کے متعلق کہا گیا
ہے کہ لوگ اس میں زندہ ہوں گے نہ مردہ نہ کلا یصوت نہ کھانا نہ پانی۔ ہمیں سے
اکثر کے لیے یہ زندگی دوزخ سے کچھ کم نہیں۔ یہ دور روزہ عمر خوف و خطر سے پُر ہے۔ خوف
ہی کی وجہ سے خلق کی غذا خورن جگر ہے۔ جی چاہتا ہو کہ ان لرزاں و ترساں ہستیوں
سے کہا جائے کہ تمہیں کسی چیز سے خوف کرنے کی ضرورت نہیں، لیکن جب تک کہ وہ
وقت موجود نہیں آجاتا کہ وہ اس تنبیہ کو قبول کریں، وہ صداقت کو سمجھ ہی نہیں
سکتے۔ ان سے اس قسم کی گفتگو کر دو، مضطرب انداز میں کہتے ہیں کہ جب تک ان کی صحت
یا ان کے حالات درست نہ ہو جائیں وہ خوف اور پریشانی سے رہائی پانہیں سکتے جب
ہم حرارت کر کے ان سے کہتے ہیں کہ جو قوت تھلے باطن میں ہے وہ اس سے کہیں زیادہ
کے جو خارج میں ہے یا یہ کہ تم اپنے ماحول سے زیادہ قوی و عظیم ہو تو اس کا انہیں مطلق
یقین نہیں آتا یا اگر ہم ان سے کہیں کہ تمہاری ساری مشکلات اور مصائب تمہارے
ہی خیالات اور خوف کا نتیجہ ہیں تو وہ بے یقینی سے ہمارا منہ دھکتے ہیں لیکن اگر یہ بات
اکثر کے متعلق صحیح ہے تو محسوس ہی اقلیت ایسی ہی پائی جاتی ہے جو ہلے اس
پیغام کو قبول کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ ہمیں ان تک پہنچ کرنی چاہیے اور انہیں
یہ کہہ دینا چاہیے کہ "تمہیں کسی چیز سے خوف کرنے کی مطلق ضرورت نہیں"

گرچہ وہ بیم ناک داری اللہ معک چہ پاک داری
جو خوف پر غالب آتا چاہتا ہے وہ خوف کی سطح سے بلند ہو جاتا ہے اور خوف کے سببی
نتائج کو پیدا ہونے ہی نہیں دیتا۔ وہ بیماری، ناکامی، غم و حزن کو اپنی طرف جذب ہی
نہیں کرتا۔ وہ دائرہ حریت میں داخل ہو جاتا ہے۔ حری آزاد ہو جاتا ہے۔ رقی اغیار
سے رہا ہو جاتا ہے۔ سلطان کون ہو جاتا ہے۔ وہ طمانیت و سکینت کی زندگی بسر کرنا

ہیں اپنے سب کام ان ہی کے سپرد کر دینے چاہیں (قرآن، جذبہ شکر و متعلقہ امور کو رکھنا چاہیے۔ ان کی مرضی کو اپنی مرضیات پر مقدم رکھنا چاہیے لاوشاملاً نفی کر دینا چاہیے

پیش پیش سرینہ ہم چو طبعیل پیش سرینہ (دوبی)

یہ حق یا حقد حق بحکمت و نظم کا نام ہے۔ نظم کائنات پر غور کرو یہاں قانون عمل کر رہا ہے۔ اس کی شکست یا ناکامی ناممکن ہے۔ مثلاً کوئی ELEC ایک اپنے کام میں قصور نہیں کرتا۔ دوسرے برقیہ سے نہیں میان تضاد ممکن نہیں۔ یا قرآن کے الفاظ میں یوں کہو کہ خلق رحمن "ت" نہیں، یا صحنہ الہی میں خلل نظر نہیں پڑتا۔ نظم الہی میں کامل توافق یا نا ہے اور کوئی عیب خلل نظر نہیں پڑتا۔ نظم الہی میں کامل توافق یا نا ہے۔ لغزہ موسیقی جن تاروں سے پیدا ہوتا ہے، ہر تار اپنی مقررہ مشورہ ہی ہے، اس کی رفتار میں کمی بیشی نہیں ہوتی۔ نظم الہی کا یہی حال ہے یہاں بھی ایک ہوتی ہے، اپنے صحیح مقام پر ہوتی ہے، اپنا مقصد کام انجام دیتی ہے، پانچام دیتی ہے اور اپنے صحیح وقت پر انجام دیتی ہے۔ اللہ تعالیٰ جل جلالہ تعالیٰ ب. حق کے مفہوم میں نظم الہی بھی شامل ہے اور چونکہ حق تعالیٰ ہمیشہ ہمارے ہیں، محیط ہیں، ساتھ ہیں، نظم الہی، محبت حق بھی اس کے ساتھ ہی موجود کا ادراک رکھیں اور اس پر بھروسہ کریں تو اس کا فہم بھی ہمارے معاملات یہاں نہیں شک و شبہ میں مبتلا نہ ہونا چاہیے۔ ایمان کی شاہانہ قوت پہنچے کیونکہ:

لم است او خود کو دک است مرداں باشد کہ برون از شکست (دوبی) اپنی دعائیں کہتے ہیں کہ حق تعالیٰ میں آپ کا شکر ادا کرتا ہوں کہ آپ ہمیشہ تو ہیں اس امر کا تحقق ہونا چاہیے کہ معیت حق نہ صرف رحمت ہے، بلکہ م بھی ہر لہذا ہر شے ٹھیک ٹھیک ہوگی اور اپنے ٹھیک وقت اور ٹھیک مگر ہم اس یقین صادق کو قلب سے شے نہ دیں اور اسی کو بہت کے نام تو پھر سب کچھ ٹھیک ہی ہوگا۔

اے محبت الہی نظر آنے لگے، اگر دل نظم الہی کا مشاہدہ کرنے لگے، اس مافائم ہے تو پھر عارف کا ہر کام پسندیدہ ہی ہوگا، اپنے وقت پر ہوگا ہی کہے گا کہ "الخیرو فیما وقع" جو ہوا سو ٹھیک ہوا،

تاکں چنان می باید واکں چیز کہ آں چناناں نمی باید نیست

نصف یہ کہ حق تعالیٰ ہمیشہ ہمارے ساتھ ہیں اللہ متعنا، بلکہ ہر زندگی میں مسئلہ الہی کی تکمیل ہو رہی ہے۔ ہمارے قلوب، ہمارے اعضاء اور ہم خود مرتباً حق تعالیٰ ہی کے قبضے میں ہیں۔ اس مسئلہ الہی کی بنیاد امتنا ہی محبت و رحمت پر قائم ہے۔ یہ مرتباً پا محبت ہو، رحمت ہو۔ یہ ہمیں خبر تر ہی کی طرف لے جا رہی ہے۔ اس کو "ارادۃ اللہ" سے بھی تعبیر کیا گیا ہے۔ "مرضی مولیٰ" بھی کہا گیا ہے۔ حق تعالیٰ کے ارادے سے توافقی، ان کی رضا سے راضی ہونا، رضا از و رضا بدو، رضا دو، اعراض عن الاعراض، حفظ حال اتمام فیما اقام اللہ، اس کی تعلیم کو ہمارے رہبر اعظم صلی اللہ علیہ وسلم نے میں دی ہے۔ خود کرو حق تعالیٰ کے ارادے، منشا مرضی سے زیادہ بہتر، زیادہ نفیس، زیادہ حسین و جلیل، زیادہ شان دار کوئی چیز ہو سکتی ہو، نیک انجام و شاد کام، خوف و حزن سے نفاذ نا آشنا ہے وہ شخص جس نے اپنے ارادے سے حق تعالیٰ کے ارادے کے خلاف کام نہ لینے کا ارادہ کر لیا اور با آواز بلند کہا،

اَسِرْتُكَ اَنْ لَا اَسِرْتُكَ میں نے ارادہ نہ کیا کہ ارادہ کر دوں

جب ہم حق تعالیٰ کے ہاتھوں میں اپنے آپ کو دے دیتے ہیں، نرم اور ملائم اور لچکے ہو جاتے ہیں۔ ان کے ارادے کے آگے شاد و خنداں مقرر تسلیم کر دیتے ہیں، ان کی رضا سے راضی اور غضب سے غضبناک ہو جاتے ہیں تو پھر حق تعالیٰ بھی ہماری رضا سے راضی اور غضب سے غضبناک ہو جاتے ہیں۔ زبان وحی نے بھی اس کی توثیق کی ہے:

ان اللہ رجالات یرض بوضائهم، یعضب بضعفهم کما اثم بوضواہم و یعضبوا لضعفہ اس مفہوم کو کسی مرد حق نے اس شعر میں کچھ ادا کیا ہے:

ہرچ خواہی آن کند گو ہرچ خواہد آن کنی آنچہ گوئی بشنود گو ہرچ گفت او بشنوی جب مقام رضا کی تکمیل ہو جاتی ہے تو پھر ہمیں پروا نہیں رہی کہ زندگی میں ہم پر کیا گز رہی ہے، یا گزرنے والی ہے، کیونکہ ہم قوت ایمانیہ کی بدامت شامانہ سے بچنے لگتے ہیں کہ انجام ہر چیز کا خیر ہے۔ خیر اب بھی اور ہمیشہ کے لیے بھی، کیونکہ رضا کی وجہ سے حق تعالیٰ اپنے بند سے محبت کہنے لگتے ہیں اور جس سے وہ محبت کرتے ہیں اس کو دنیا میں تکلیف دیتے ہیں، نہ آخرت میں۔ ریح علیہ السلام۔ دفعہ و الخیریت، قرب حق میں زندگی بسر کرنے اور اس امر پر یقین صادق حاصل کرنے کا کہہ سکتا ہے زندگی میں مرد الہی کی تکمیل ہو رہی ہے، نتیجہ، خوف، پریشانی، فکر اور بے شمار غریبوں اور بیماروں کا کابل دفتیر ہے۔ ہم کو اس طرح اس عارف کا دل کا نقطہ نظر حاصل ہو جاتا ہے، جو زندگی اور اس کے ہجوم و غموم، افکار اور پریشانیوں پر بیٹھنے ہوئے نظر ڈالتا ہے جو ہر حالت میں ہمتا شیش و شام و رہتا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ پس پڑے

حکمت مطلقہ و رحمت مطلقہ کام کر رہی ہے اور اپنے شاندار منشوار مراد کی تکمیل کر رہی
ہو اور ہمیں خیر و برکت کی طرف لے جا رہی ہے۔ سلسلے جہاں کو بھی اگر وہ برف سے ڈھکا ہوا
دیکھتا ہے تو گھبراتا نہیں کیونکہ وہ جانتا ہے کہ عورت شید کی نظر سے یہ ساری برف چل نکلیگی
مگر جہاں پر برف گرو دوسرے سر تاب غور بگراؤش از یک نظر (دروہ)

اس لیے وہ اپنے ساتھیوں سے عجیب امید افزا ہجرتیں کہتا ہے:

سوئے نو میدی مرو کا میداست سوئے تاریکی مرد عود شید ہاست
مختصر یہ کہ میں اپنے مریض سے کہتا کہ تمہیں خوف سے نجات حاصل کرنا ضروری
ہے، اس کے لیے تمہیں چاہیے کہ:

(۱) قرب حق میں زندگی بسر کرو، کیونکہ:

عمر خوش در قرب جال پروردن است عمر زاغ از ہر سرگین خوردن است
(۲) حق تعالیٰ کے ہاتھوں میں نرم اور ملائم بن جاؤ، تاکہ ارادۃ اللہ جاری ہو جائے
شعوری تصادم باقی نہ رہے۔ مضائقہ حق تمہارا مقام ہو۔ حق تعالیٰ نے جہاں تمہیں کھڑا
کیا ہے وہیں کھڑے رہو (قیام فی ما قام اللہ) مضارباً بالعلی، حفظ حال تمہارا شیوہ ہو
ہر حال میں راضی رہو۔ تصادم بالقضا سے بچو۔ جن تجربات سے گزر رہے ہو ان پر خدا
کا شکر کرتے رہو کہ ان کا تمہیں حق دیا گیا۔ یاد رکھو کہ ان ہی سے سیرت کی تکمیل ہوتی ہے
دنیا کو رنج ساز دانائی کہا گیا ہے۔ یہاں کبھی غم کے مضاربے اور کبھی خوشی کے تاروں سے
سیرت کے خفہ نغے بیدار کیے جاتے ہیں، ان پر ہر حال میں شکر واجب ہے کہ رب و مرب
دونوں کی ایک سی قیمت ہے۔ بالفاظ دیگر جن چیزوں سے خوف ہوا ان ہی سے پیار کرو
تو خوف سے تمہیں ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے گی اور تم زمرۃ لا یخزؤن میں شامل
ہو جاؤ گے:

بس زبون و سوسہ باش ولا گر طرب را باز دانی از بلا

(۳) میرا تیسرا سوال یہ ہوگا کہ ”کس قسم کے خیالات پر تمہارا ذہن مرکوز رہتا ہے؟“
عام طور پر لوگ اس سے واقف نہیں ہوتے کہ سبھی، دنی اور دُنبیل خیالات سے صحت اور
جسم کو بڑا نقصان پہنچتا ہے۔ اگر اس صداقت کا زیادہ لوگوں کو علم ہوتا تو وہ جو جہل کی
وجہ سے گناہ کا ارتکاب کرتے ہیں، اپنے خیالات کو زیادہ قید و ضبط میں رکھنے کی کوشش
کرتے۔ غرض فیصلہ خیالات پر توجہ کو مرکوز کرنا نہ صرف اعمالِ نیک کو پیدا کرتا ہے۔ یہ صحت کے
لیے بھی نہایت تباہ کن ہے۔ یہ خیالات جسم کی کیفیت کو ضعیف کر دیتے ہیں اور اس کی
قوت مزاحمت کو کمزور بنا دیتے ہیں۔ بیماری کا خیال کرنا، یاس و قنوط میں گرفتار ہو جانا
چیزوں کے تاریک پہلوؤں پر نظر جانا، دوسروں میں شر کے پہلو کو دیکھنا سب کچھ ان

کی جہت خیر پر توجہ کرنے کے زندگی کے درد و غم ہی کو پیش نظر رکھنا، جسم میں
یا عین حال کو پیدا کرتا ہے اور ناقابلِ علاج بیماریوں کے میلان کو جہت
الطباعہ میں یہ بتائیں گے کہ ان کے مریضوں میں وہی لوگ جلد شفا یاب ہو
جو زندگی کے روشن پہلوؤں پر نگاہ رکھتے ہیں جو خیر کے جویا ہوتے ہیں
مگر بڑاں جو زندگی کے واقعات میں حسن و احسان کا مشاہدہ کرتے ہیں ان
سے متلذذ ہوتے رہتے ہیں۔ نا ملائم طبع اہل قہر تات سے بھی خیر و لطف ہی
استناؤ کیا کرتے ہیں۔ چند سال قبل میں نے چند ذہین افراد سے اس قسم
باتیں کہیں۔ جب میں ختم کر چکا تو ان میں سے ایک نے مجھ سے کہا کہ وہ حا
ایک اسپتال میں علاج کے لیے رہ چکا ہے۔ جب وہ دفعتاً خانہ میں رجوع ہوا
وہاں ایک نوجوان بھی اسی قسم کے مرض میں مبتلا پڑا تھا۔ چند ہی روز
ہو کر کل آیا لیکن اس نوجوان کی وہی حالت رہی۔ جب معالج سے پوچھا
کیا بات ہے کہ ایک مریض تو اس قدر جلد اچھا ہو جاتا ہے اور دوسرا جو
مرض میں مبتلا ہے، اچھا نہیں ہوتا۔ معالج نے کہا کہ ان میں سے ایک
ہو اور دوسرا قنوطی پہنچنے لے اپنی رعایت کی وجہ سے صحت حاصل کی
کو اس کی قنوطیت تھی شفا یابی سے محروم کر رکھا ہے۔

جب تمہیں بیماری کے تجربے کا اتفاق ہوتا ہے تو قنوطی نا غم دا
مبتلا ہو جاتے ہو، اپنے نقصانات اور نا کامیوں کی سوچ میں گرفتار ہو
تمہیں یاد رکھنا چاہیے کہ تمہاری یہ حالت تمہاری زندگی سے خیر کو تو
کر ڈالتی ہے لیکن شر کی تمام افواض کو جذب کر لیتی ہے۔ اس کے برع
مبادی حیات کے متعلق حسنِ ظن سے کام لو اور فرح و انبساط کی عادت
یقین جانو کہ خیر کی ہر صورت جذب ہو کر تمہاری طرف اضطراب رجوع
تمہارے جسم میں نا معلوم مبادی سے قوتِ حیات کا فور ہو گا جو بیماری کے
تک کو مٹاؤ لگی۔ اسی لیے اس دھائے ماثورہ کو ”دعائے الشفا“ کہا گیا
شہادتک ما اشعر دماک و یحالی پاک ہے تو ادکس قدر دلت والا
ما اعلماک و علی غری ما اقلد رک۔ کس قدر دانا، میرے غم کو دور کرے
انت ثقی و رجائی اجمع صحتی میرا بھروسہ اور اتند ہے۔ تھ ہے
فیک ددائی! کو میری زد کر دے!

اگر اس دعا کے الفاظ کا مصداق قلب کی کیفیت ہو جائے ان
کو کریم و عظیم و قدیر جان کراس پر بھروسہ کیا جائے اہل ہر حال میں یہ چیز

برتر ہی کی طرف رہنمائی کر رہا ہے تو شرکی ظاہری صورتیں ہی خیر کے
دش ہو جاتی ہیں۔ یہ روحانی زندگی کا ایک حقیقی راز ہے۔

ایں خانہ رسد زوق ہر سودا

ب لوگوں کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ ان کے اجسام کروڑوں دقیق دقیق زند
سے مرکب ہیں اور ان میں سے ہر ایک شعور کی صفت سے موصوف
ذہن کے زیر تصرف ہیں اور ان جماعتی ذہنوں پر تحت الشعور ذہن
ہے اور یہ ان خیالات سے متاثر ہوتا ہے جو ہمارے شعوری ذہن میں
تے ہیں تو وہ ضرور اس امر کی سعی کریں گے کہ اپنے خیالات پر ضبط رکھیں
ہیں یہ علم نہ پہنچایا جائے کہ وہ ضرور بسیار رنجور اور مریض رہیں گے۔ ہمار
ہم ان لوگوں تک اس پیغام کو پہنچادیں جو اس کو سننے اور ماننے
ہیں۔ اس تحریر کے پڑھنے والے کا فرض ہے کہ دوسروں کو یہ بتائے کہ
مات پر حکراں ہو کر اپنے جسم کو تن درست رکھ سکتے ہیں صحت بیاری
زندگی کے دوسرے معاملات کی طرح علم و جبل ہی سے بنتا اور

الی استر آبادی نے اس حقیقت کو ایک عرصہ پہلے ہی دریافت کر لیا تھا:

جہان تمام و اہل است ناقص گوید کہ کو تراست و سہل است

ال عرصہ بالخت جہاں دین بردن بافتن زلم و جہل است

جب تک یہ علم عام نہیں ہو جاتا ہیں متغافلوں اور پناہ گاہوں کو قائم رہتی
رکنا پڑ لگا اور اطباء کو ادوی دلائل پہنچانی پڑیں گی لیکن جب لوگ اس علم سے قن
اور اس پر عامل ہوجائیں گے تو پھر ان چیزوں کے متعلق نہ رہیں گے اور اگر رہیں گے
بھی تو بہت کم۔

مردم اندر حسرت فہم درست این کرمی گیم بھد فہم تست
اگر میں طیب ہوتا تو میں اپنے بیمار سے یہ سوالات کرتا اور اس کے جواب
کے مطابق اس کو سمجھاتا کہ اس کو اپنی زندگی کی تعمیر ایک نئی اساس پر کس طرح
کرنی چاہیے اور طبقاً اپنے جسم کی تجدید کس طرح کرنی چاہیے۔ بہت ممکن ہے کہ مجھے
معاوضہ میں ایک جہت بھی نہ ملتا اور اس کا بھی احتمال ہے کہ مجھے دو چار گالیاں
دی جاتیں اور کہا جاتا کہ پھر اس طرف کا رخ نہ کرو۔ ہر صورت میں مجھے مریض
ہی سے ہاتھ دھو لینا پڑتا۔ اسی لیے ہم اطباء سے اس کام کی توقع ہی نہیں کر سکتے۔
انہیں تو ہزاروں مریضوں کا معائنہ کرنا پڑتا ہے جو صرف دنا بانی کے ذری طریقوں
پر ایمان رکھتے ہیں اور فی الحال ان ہی طریقوں کو سمجھ بھی سکتے ہیں۔ روحانی یا
ذہنی شفا بخشی کا کام تو دوسروں ہی کو کرنا ہوگا۔

محرم دولت ز بود ہر سرے باریسیانہ کشد ہر خمرے

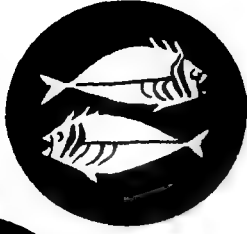
مفروح مشکیں

دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے۔ اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ
کو بھی طاقت نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے ہمدرد کا
مفروح مشکیں استعمال کیے۔ مفروح مشکیں جسم میں نئی زندگی
پیدا کر کے دماغ میں برقی رد و دوا دیتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دماغی
کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدے میں پیچھے ہی تمام اور تمام
اعضاؤں پر اثر کرتی ہے۔ دماغ خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی
ہے۔ تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے از سر نو تازہ ہو جاتا ہے۔
مزید دلائل کے لیے اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے لاجواب چیز ہے۔

لرزین

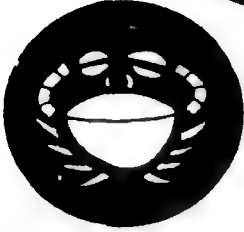
ایک ایک ایک جرثومہ کو خواہ وہ جگر میں چھپا ہوا ہو یا تلی میں فوسف
اور ڈالٹی ہے۔ ”لرزین“ میں دو خاص صفتیں ہیں۔ ایک یہ
ہے استعمال سے طیریا کے مریضوں کو کامل شفا ہو جاتی ہے دوسری
ت یہ ہے کہ جو لوگ لمبے بطور پیش بندی استعمال کر لیتے ہیں طیریا
اسے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کے اجزاء جسم اور خون میں شامل ہو جاتے
ہیں کہ ہر جگہ کو ناکام بنا دیتے ہیں۔

کے دنوں میں جب طیریا کا زہر ہو تو آپ لرزین کو خود بھی استعمال
فرمے دوسرے افراد کو بھی استعمال کر لیتے اور قائدہ اٹھائیے۔



مہینے کے مہینے

صحت مند رہتے !

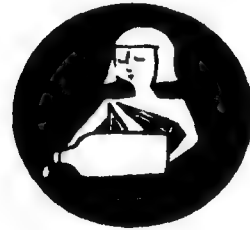


ماہ بہ ماہ تکلیف اٹھانے اور کسل مندر ہونے کی بجائے
مستورین کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیجئے۔
اس سے آپ کے معمولات میں باقاعدگی اور صحت میں
خوشگوار تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔
مستورین خواتین کے لئے ایک عمدہ ٹانک اور انکی
عمومی تکالیف کا مؤثر علاج ہے۔



مستورین

نسائی تکالیف کا علاج اور
محافظہ صحت



ہمدرد

ہمدرد (وقت) لیپوریسٹریز پاکستان کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پشاور

طالب علموں اپ کی صحت

جس طرح زمین سے اُبھرا ہوا پودا آہستہ آہستہ ایک بڑا درخت بن جاتا ہے، پھر اس پر پھل آتے ہیں جن کی مٹھاس سے کھانے والوں کا پیٹکا ذائقہ درست ہو جاتا ہے، اسی طرح ایک نچلا طالب علم جو اس وقت بغل میں کتا بن جائے اس کو دن اپنے ملک اور قوم کا رہنما بن سکتا ہے۔ وہ اپنے سماج کی گرتی ہوئی دیواریں از سر نو تعمیر کر سکتا ہے اور اپنی دفاعی کاوشوں سے قوم کو مفید طریقہ کار سکھاتا ہے۔ اس لیے اسے بے حقیقت نہ جانے۔ مثل مشہور ہے: ”آج کا بچہ کل کا باپ ہے۔“ اس وقت جس بچے کو اب نگاہ میں بھی نہیں لاتے وہ آگے چل کر ایک ایسی نسل کو تم دینے والا ہو جو ملک اور قوم کو سر بلند کرے گی، اس کی روایات کو رد نہ کرے گی اور اپنے نئے تجربوں سے اس کی تاریخ کو شان دار بنائے گی۔ یہی وجہ ہے کہ ہم سب سے زیادہ اس کی تن درستی کا خیال ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ بچہ جس پیشانی پر ملک کے مستقبل کا سورج چمکنے والا ہو، وہ کبھی بچی رہے، ہمیشہ اچھی رہے اور اس کی پیشانی کا بلند رہنا اس کی تن درستی پر موقوف ہو، لیکن ہم چاہتے ہیں کہ صرف اتنی ہی بات کہہ کر چپ نہ ہو جائیں بلکہ اپنے طالب علموں کو ذرا تفصیل سے بتائیں کہ اچھی صحت ان کے لیے کیوں ضروری ہے؟ یہ بات ہی وقت ان کی سمجھ میں آئے گی جب وہ جان لیں کہ صحت کیا ہے اور تن درستی کسے کہتے ہیں؟

صحت اور تن درستی: یہ ظاہر سب لوگ اُسی کو تن درستی کہتے ہیں جو بیمار نہ ہو مگر صرف بیمار نہ ہونا تن درستی کی تعریف میں نہیں آتا۔ اس کے لیے کچھ اور چیزوں کی بھی ضرورت ہے: جسمانی، دماغی اور سماجی بہبود کا نام صحت ہے۔ ”صرف کمزوری اور بیماری کے فقدان کا نام صحت نہیں۔“

طبی زبان میں صحت اس حالت کا نام ہے جس میں بدن کا ہر عضو اپنا کام ٹھیک طور پر کرتا رہے۔ پہلی تعریف بہت مکمل ہے۔ صحت میں جب تک دماغی اور جسمانی تعمیر کے ساتھ سماجی بہبود کی تشکیل کو نہ جوڑا جائے گا وہ پوری نہ ہوگی۔ ہمارے سماج کا ہر فرد زنجیر کی ایک کڑی کی حیثیت رکھتا ہے اور ان کڑیوں کے جوڑنے سے جو لمبی چین بنتی ہے اسے ہم سماج یا قوم کہتے ہیں۔ ذاتی حیثیت سے میں اور کپ دونوں تن درستی رہ سکتے ہیں، لیکن اس کے ساتھ ہی ہمیں یہ دیکھنے کی بھی ضرورت ہوگی کہ جس قوم سے ہمارا ناتہ جڑنا ہو اسے ہماری تن درستی سے کیا فائدہ پہنچ رہا ہے؟ ہم اُسی وقت اپنے آپ کو تن درستی کہہ سکتے ہیں جب ہماری ذات سے قوم اور ملک کو بھی فائدہ پہنچ رہا ہو۔

صحت کی بنیاد: عام طور پر ایسا آدمی تن درستی سمجھا جاتا ہے جو اچھے طرح کھائے پیے، چلے پھرے اور جسے جسم ڈاکٹر کی ضرورت نہ پڑے لیکن خود کرنے پر تپ چلے گا یہ خیال ٹھیک نہیں۔ بہت سے ایسے آدمی جو کھانے پینے اور چلنے پھرنے کے باوجود بیمار ہوتے ہیں انھیں اپنی تن درستی کا صرف اس لیے غلط ہوتا ہے

ستمبر سنہ ۶۲ء مددِ صحت کراچی ۳۱۔ نمبر ۹ ایڈیٹر: حکیم محمد معین

۱	ادارہ	صحت
۵	ادارہ	دل: ایس۔ اے۔ وارثی (تفصیلات)
۶	حکیم عبدالوہاب غمھی	عین امداد صحت پر پہلی کتاب
۸	۱۔ کریسی۔ ۲۔ ادریس	رے اتبات وجود باری تعالیٰ
۱۱	حامد اللہ اختر	نیا باد عرصہ تک زندہ رہتے ہیں
۱۳	ادارہ	صحت و بکرائی نصیحت
۱۵	لیلا رڈ کارڈیل	ما کا جائزہ لیجئے!
۱۷	ادارہ	اپر ہوسر کر سکتے ہیں؟
۱۸	حامد اللہ اختر	نارل انسان ہو؟
۲۱		ملک تلواریں کیوں کرتے ہیں
۲۳	آرتھر گھڈن	کسے (افسانہ)
۲۷	پال۔ سی۔ کھل	لہ رنگی کام باجی کی مضامین پر
۳۱	زمین، مردہوی	زمین، مردہوی
۳۳	منصور قصیر	ایک سماجی مسئلہ
۳۵	اشہر جمیل	باب
۳۷	ایم۔ ایل۔	ع
۳۹	موسیٰ اقبال حسین	ما کا ایک مختصر ادبی جائزہ
۴۱	ادارہ	اب
۴۳	ڈیوڈ گمشدن	غلا

رہنمائی: فی ہجری ۱۴۰۱ء۔ دو سال کے لیے، چھ روپے۔

نظم دہلی پرنٹرز، پبلشر نے ماہیہ پرنٹنگ پریس میں چھوڑا کہ دفتر ”مددِ صحت“، بہار دھڑاک خانہ۔ ناظم آباد۔ کراچی ۷۵۱ سے شائع کیا۔

کہ وہ اس کی طرف کوئی دھیان نہیں دیتے۔ کامل تن درست انسان ہمارے سماج میں شکل ہی سے ملے گا۔ وہی شخص صحیح معنی میں مہتمم سمجھا جاسکتا ہے جس کا جسم اور دماغ دونوں توانا ہوں کیونکہ ان دونوں میں ایسا گہرا تعلق ہو کہ اگر ایک بھی بگڑ جائے تو سارا نظام خراب ہو جاتا ہے۔ گلاب کے پھول کو دیکھیے، اس کا رنگ کتنا اچھا ہے اور اس کی تھڑھرائی ہوئی کول پتیوں سے کیسی بھینی بھینی خوش بو آ رہی ہے! اس کے رنگ اور بو میں ایسا ہی باہمی تعلق ہے جیسا آدمی کے جسم اور جان میں۔ ایک مصنوعی پھول کو صرف اس لیے قدرتی پھول کے برابر نہیں سمجھا جاسکتا کہ اس میں خوش بو موجود نہیں ہے، جو پھول کی جان ہے۔ اسی طرح ہم فطرتاً اس شخص کو جو اندر اور باہر سے پاک ہے یعنی جس کا ظاہر اور باطن صاف ستھرا ہو، ایسے آدمی پر ترجیح دیتے ہیں جو صرف جسمانی اعتبار سے توانا اور مضبوط ہو۔ اس میں شک نہیں کہ جسم اور جان دونوں اہم ہیں لیکن جسم کی اہمیت کو جان کی اہمیت سے اونچا نہیں سمجھا جاسکتا۔ جس شخص کا کردار بلند نہ ہو اور فضائل پاکیزہ نہ ہوں وہ صحیح معنی میں تن درست نہیں کہلایا جاسکتا کیونکہ جب روح بیمار ہو تو جسم توانا نہیں ہو سکتا۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ عمدہ خصائل اور بلند کردار ہی صحت کی بنیاد ہے اور گندہ خیالات و جذبات مرض کی مختلف صورتیں ہیں۔ اس نقطہ نظر سے وہی آدمی تن درست اور اعلا صحت کا مالک کہا جاسکتا ہے جس کی جسمانی ساخت اچھی ہو، جس کے تمام اعضاء صحیح ہوں، جو نہ بہت ڈبلا ہو نہ بہت موٹا ہو اور جس کے حواس و خیالات ہمیشہ اس کے قابو میں ہوں۔

بہر حال جہاں تک اعلا صحت کا تعلق ہے وہ اسی وقت وجود میں آسکتی ہے جب جسمانی، دماغی اور سماجی پہنچیدگی تکمیل میں نظر ہو اور ان سب چیزوں کا درمدا رہو ایک مضبوط جسم تن درست دماغ اور آہنی کردار پر۔ اعلا مہتمم وہی خوش نصیب ہو سکتا ہے جو جسمانی اور دماغی اعتبار سے تن درست ہونے کے ساتھ ہی اچھے کردار اور اخلاق کا مالک بھی ہو۔

ایک طالب علم اور اعلا صحت: ایک طالب علم جو کسی اسکول یا کالج میں پڑھ رہا ہو، کل وہ ملک کا سب سے بڑا یا اختیار آدمی بن سکتا ہے ایسی آن گنت مثالیں تاریخ میں موجود ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ ایک معمولی آدمی اپنے ملک کی کشتی کا ناخدا بن گیا۔ یہ ظاہر ہے کہ ذمہ داری کسی قسم ہی کی کیوں نہ ہو، ایک ایسا بوجھ ہے جسے کمزور اور بیمار ہڈیاں نہیں اٹھا سکتیں۔ پھر قوم اور ملک کی ذمہ داریاں تو اتنی بوجھل ہیں کہ بڑی بڑی چٹانیں بھی ان کے نیچے آکر سرمہ بن سکتی ہیں۔ انھیں وہی انسانی ڈھانچہ اٹھا سکتا ہے جو ہر اعتبار سے تن درست ہو

جس کے بدن میں بھی طاقت ہو اور دماغ میں بھی۔ اسی کے ساتھ جس کے اخلاق اور کردار کا سہارا ہو۔ اسی لیے سب سے پہلی ضرورت ہے کہ اسکو ہر طالب علم صحت مند اور طاقتور رہنے کی ضرورت اور اہمیت کو محسوس ممکن ہو کہ چند سال بعد اس کو ملک و قوم کی رہنمائی کا بوجھ اٹھانا پڑے گا نہ تو جسم کام کا ہوتا ہے نہ دماغ۔ جس شخص کی رگوں میں صاف ستھرا خون دماغ میں اچھا سوچنے اور بلند خیالات کو جنم دینے کی صلاحیت کہی ہے۔ اگر آپ پورے طور پر سمجھتے ہیں تو اپنی قوم کے لیے اچھا قانون نہیں بنا کوئی ایسا مضبوط نظام حکومت نافذ کر سکیں گے جو قوم کے مختلف اور دوسرے پر حملہ کرنے سے روک سکے۔ اگر آپ نے جسم و دماغ کی کمزور گوری کی عہدہ سنبھال بھی لیا تو بتائیے کہ معدہ، جگر اور دل کی خراب کیونکر رات دن قوم کی بھلائی، ترقی اور نیک نامی کے مسائل پر غور کر دے سکیں گی! ایک آزاد ملک کے طالب علم کی حیثیت سے آپ کو ہر اور تن دستی کی اہمیت کا قائل رہنا چاہیے۔ مستقبل میں آپ کی قسم کی ہوں یا اخلاقی، تعلیمی، سماجی، اقتصادی یا اصلاحی نوعیت وقت کا میابی کے ساتھ انھیں جاری رکھ سکیں گے جب مکمل طور پر تن کامیابی اور سر بلندی کا زینہ صرف تن دستی ہے جو شخص صحت مند نہیں جالینوس کہتا ہے کہ تن درست آدمی کبھی محتاج نہیں ہو سکتا تمام مشکلات کو حل کرنے کی اس میں ایک قدرتی اور طبی قوت ہوتی شرافت اور استقلال ہر موقع پر اس کا ساتھ دیتے ہیں۔

ارسطو نے کہا ہے کہ دولت، عزت اور کامیابی حاصل کرنے ہو۔ بیمار آدمی نہ دولت مند بن سکتا ہے، نہ کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

فیثا غورث کا قول ہے کہ زندگی بالکل بے معنی اور فضول چیز مشہور شاعر سالک نے اس فلسفیانہ انداز سے ہٹ کر غالباً

کے رجعت پسندانہ نظریہ سے اس مسئلے پر اظہار خیال کیا ہے وہ کہتا ہے

تنگدستی اگر نہ ہو سالک تن درستی ہزار نعمت

یہ خیال کسی طرح زندگی کے عملی حقائق کا ترجمان نہیں ہے کیونکہ ہم

ہو دیاں تنگدستی کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ صحت مندی کے سا

افلاس کی موجودگی وہی حیثیت رکھتی ہے جو سورج کی کرنوں کی روش

کی ہو سکتی ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ عام انسانی سماج کی بد حالی

سب ہی سے دور ہو سکتی ہو اور ایک تن درست فرد اپنی صحت مندی کی بدولت
 اور اپنے کنبے کی خوش حالی کا سبب ہو سکتا ہو، پوری قوم کی خوش حالی
 مگر ہم آپ سے جو کچھ کہہ رہے ہیں وہ درحقیقت قوم ہی کے بارے میں کہہ رہے
 مطلب یہ ہے کہ جب اقتدار اعلیٰ ایک تن درست آدمی کے ہاتھ میں ہو اور
 اہم ارکان بھی تن درست ہیں تو پھر کوئی وجہ نہیں کہ وہ ملک میں ایسا نظام
 لکس جو عوام کی خوش حالی اور فراخ بالی کا ذمے دار ہو۔ غربت اور تنگدستی
 اور دوری تن درستی کے ساتھ تو رہ سکتی ہے جو عمدہ خصائص سے محروم ہو اور اسے
 مدد دیتی نہیں کہہ سکتے۔ ہم تو اعلیٰ صحت کی بات کر رہے ہیں، جس کے لیے اچھے
 بی سڑ میں داخل ہیں۔ آپ یقین کر لیجیے کہ غربت اور تنگ دستی بیماری کے
 کئی بڑے تن درستی کے ساتھ نہیں رہ سکتی۔ بہر حال تن درستی کسی قید اور شرط
 ت ہی نعمت ہو۔ اگر تن درست آدمی کسی غربت اور مفلسی کے چکر میں پھنس
 تو اس کی تن درستی غربت کے مصائب کو بالکل ہلکا کر دیتی ہے۔ کہہ سے کم اس میں
 برداشت ضرور ہوتی ہے کہ وہ اس عارضی طوفان سے ڈرتا نہیں اور ہر لمحہ
 میں اُجالے کی کرنیں ڈھونڈتا رہتا ہے۔ صحت مندی ہر حالت میں دو تندرستی
 تری۔ اگر بڑی کا ایک مشہور مقولہ ہے کہ "تن درستی دولت سے بہتر ہے"۔

سیاسی اہمیت: سیاسی معاشرتی اور تمدنی نقطہ نظر سے بھی
 اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ بیمار آدمی آپ ہی اپنے لیے تکلیف کا
 ہوتا بلکہ اپنے کنبہ اور ملک و قوم کے لیے بھی بوجھ بن جاتا ہے۔ بیماری اس
 کو کھوکھلا کر دیتی ہے اور جو فائدہ اس کے تن درست ہونے پر اس کی ذات سے
 در ملک کو پہنچ سکتا تھا، وہ کم یا بالکل ضائع ہو جاتا ہے۔ دق، کوڑھ اور گٹھیا
 شیش کتنی قابل رحم ہوتی ہے! اور جو شخص یہ جانتا ہے کہ اگر وہ تن درست
 اس دق کو کتنا فائدہ پہنچا سکتا تھا، وہ اور زیادہ انھیں دیکھ کر ڈرتا ہے۔
 ہو ممکن ہو دق، کوڑھ یا گٹھیا کا یہ بیمار ہمارے ملک کا کوئی عظیم رہنما ہوتا۔
 نہ تھا کہ وہ اچھا رہتا تو بزدل جرتل، سائنسدان، یا ریفارمر ہوتا۔
 اسے دوسرے زاویہ سے دیکھتا ہے وہ سوچتا ہے دق، کوڑھ اور گٹھیا کا یہ
 لیے کتنا خطرناک ہے۔ یہ ساری قوم کو بیمار کر سکتا ہے اسے ایک بل بھی اس
 ہیں رکھنا چاہیے، مار ڈالنا چاہیے یا پھر اچھا کر لینا چاہیے۔ وہ جسم کسی مدت
 باسکتا جس میں کوئی نا صورت ہو۔ بہر کیف بیمار صرف اپنے کنبے ہی کے لیے
 ست نقصان اور خطرہ نہیں بلکہ پوری قوم کے لیے ایک چلتا پھرتا اندیشہ

ہو۔ بیمار اپنے کنبے اور قوم کے لیے دو گئے نقصان کا سبب بن جاتا ہے۔ ایک تو اس کی
 ذات سے جو فائدہ پہنچتا تھا وہ بند ہو جاتا ہے، دوسرے وہ ٹہرے، وقت، توجہ اور محنت
 جو اسے دوبارہ تندرست کرنے کے لیے صرف کی جاتی ہے، اس کے صحت مند رہنے کی
 صورت میں اس سے بچ کر اس کے عزیزوں یا قوم اور ملک کے کام میں لائی جاسکتی
 تھی۔ افراد کی خوشی اور کامیابی ان کی صحت پر موقوف ہے اور اسی بات کو پھیلا کر
 دیکھیے تو کسی قوم کی خوش حالی اور نیک نامی کا انحصار بھی اس کے افراد کی تندرستی
 ہی پر ہوا کرتا ہے۔ دنیا میں اب تک جتنی کامیاب قومیں گزری ہیں ان کی تاریخ دیکھنے سے
 یہ بات معلوم ہو جائے گی کہ اس کامیابی کا راز ان کے صحت مند افراد کی جسمانی اور دینی
 طاقتوں ہی میں پوشیدہ تھا۔

تن درستی کی ذاتی اور جسمانی ضرورت: بیماری میں ایک شخص کو جس
 قد جسمانی، روحانی اور مالی دشواریوں کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے وہ بجائے خود بہت اہم ہیں
 لیکن ان سے قطع نظر کرنے کے بعد بھی آپ کو تن درست رہنے کی اس لیے کوشش کرنی
 چاہیے کہ آپ کی طبی اور سماجی ضروریات صرف تن درستی ہی سے پوری ہو سکتی ہیں اور
 تن درستی ہی وہ راستہ ہے جو آپ کے لیے ایک فطری شاہراہ کا حکم رکھتا ہے۔ اس سے بیشک
 جانے کے بعد آپ کسی اپنی منزل مقصود تک نہیں پہنچ سکتے۔ اس کے علاوہ روزانہ کے فعل
 اور افعال نیز تفرات سے آپ کا جسم پرانا ہو کر گھٹتا رہتا ہے، اس کے اجزا تحلیل ہوتے
 رہتے ہیں اور ان کی جگہ غذا اور خون سے دوسرے اجزا بنتے رہتے ہیں۔ اگر آپ تن درست
 نہ ہوں گے اور آپ کے جسم میں عمدہ خون نہ ہوگا تو غلطے ہوئے اجزائی کی کیونکر پوری ہو سکتی؟
 توجہ یہ ہوگا کہ جسم قدرتی حالات کے تحت گھٹتا تو رہے گا مگر نئے اجزا بن سکیں گے۔
 اس قدرتی کمی کا مقابلہ اسی وقت ممکن ہے جب آپ تن درست رہتے کی ضرورت کو سمجھ کر
 صحت مند رہنے کی کوشش کرتے رہیں۔

تن درست طالب علم: ایک ایسا تن درست طالب علم جو صحت کی اس تعریف
 کے پیش نظر جسمانی، دماغی اور سماجی بہبود کے جذبات اور اس کی تکمیل کی انگلیں نکلتا ہو،
 صرف اپنی ذات ہی کے لیے قابل فخر نہیں بلکہ اس کی ہستی سارے ملک اور سماج کے لیے افتخار
 کا باعث ہے۔ کیونکہ وہ صحت کے نقطہ نظر سے اپنا اور اپنے ملک کا محافظ ہے۔ وہ ایک ایسی
 نسل کا باپ ہو جو ابھی مستقبل کی گود میں پڑی کلبلا رہی ہے اور جب لینے کے بعد اپنے ملک
 اور قوم کے لیے عزت کا نشان ہوگی۔ ایک تن درست طالب علم اس امر کی مضبوط ضمانت
 ہو کہ وہ اپنے ملک اور قوم کے مستقبل کو کسی ایسی مل کو نہیں سوچے گا۔ بڑے۔ ی۔ اور
 جسمانی اعتبار سے کمزور، ناکارہ، بزدل اور غیر مستقل مزاج ہے جس کے قدموں میں نوا

کی سی طاقت نہیں ہر آدمی جس کی رگیں سرخ اور دھکے چھوٹے خون سے خالی ہیں ویسے تو ذاتی اور شخصی اعتبار سے بھی تندہی جیسا کہ آپ کو معلوم ہو چکا ہو، ہر طالب علم کے لیے ضروری ہو، کیونکہ جب تک وہ تن درست نہ ہوگا تعلیم و تربیت کے نقوش ذہن میں نہ بھر سکیں گے۔ اس بات کو آپ یقیناً سمجھتے نہ ہوں گے کہ ایسا دماغ جو بلند کردار اور پاکیزہ خیالات کا مرکز ہو، ایک تن درست اور صحت مندرجہ میں رہ سکتا ہو۔ جو لوگ بیمار ہیں یا جن کی ہڈیوں میں سختی چکائی نہیں ہر آدمی جن کے احصاب ازہی سے خالی ہیں۔ ایک تن درست اور صحیح دماغ سے بھی محروم ہیں جب تن درست جسم اور اعضاء کا درستہ بر حقیقت سے نہایت مضبوط اور ہر طرح قابل تسلیم ہو تو یہ حقیقت بھی مسلم ہو کہ تن درست کے بغیر کوئی شخص بھی پاکیزہ جذبات اور خصائل کا مالک نہیں ہو سکتا کیونکہ یہ سب چیزیں ہی دماغ میں پرورش پاسکتی ہیں جس کی رگیں سرخ اور صحت مندرجہ خون سے لبریز ہوں، اور جس کے اُن گت سیلر کی غذا کے لیے ہر وقت تازہ خون کی رسد پہنچتی رہتی ہو۔ تعلیم اور تربیت انسانی دماغ کو چمکانے کا ایک ذریعہ ہر اور چمک اسی آئینہ میں آسکتی ہو جس کے جوہر میں اُسے قبول کرنے کی صلاحیت ہو۔ دماغ کے آئینے میں یہ صلاحیت صاف عمدہ خون سے آتی ہو اور اس قسم کا ہوا سے تن درست جسم ہی سے حاصل ہو سکتا ہو۔

صحت مند طالب علم اپنی قوم اور ملک کا نائندہ ہو۔ وہی اس کے مستقبل کا اعتماد ہو۔ وہ روشنی کا ایک مینار ہو جو دور ہی سے لوہوں پر ڈولتے ہوئے جہازوں کو منزل کا پتہ بتا دیا کرتا ہو۔ اسی روشنی میں آپ اُلے والے زمانے کو دیکھ سکتے ہیں۔ زندگی نہایت محبوب چیز ہو اور ہر شخص زندہ رہنا چاہتا ہو کیونکہ زندگی ہی جہد و جدوجہد کا کار عمل کے جذبات کو تازہ اور قائم رکھتی ہو۔ موت جہد و حیات کی یکسر نفی کرتی ہو، لیکن ناکامی اور نامرادی کی زندگی سے کسی کو دل چسپی نہیں۔ ہر ذی شعور مسرت اور کامیابی کے ساتھ جینے کا خواہش مند ہو اور اس کی یہ امید تن درست کے بغیر پوری نہیں ہو سکتی۔ درحقیقت تن درست ہی زندگی کے لیے خوشی اور کامرانی کا سچا پیغام ہو۔ بیمار آدمی نہ مسرور زندگی بسر کر سکتا ہے نہ اپنی عقل سے کام لے سکتا ہو۔ ایک قدیم یونانی فلاسفر نے کہا ہو کہ اگر صحت کی کمی ہو تو علم و عقل دونوں کچے نہیں کر سکتے۔ طاقت غیر مؤثر، دولت بے کار اور فصاحت و بلاغت بے اثر ہوتی ہو۔

آپ کیوں تن درست رہیں؟ ایک مکمل انسان کے لیے جن اوصاف کی ضرورت ہو ان میں طاقت، خصائل کی بلندی، قوت برداشت، جسمانی اعضاء کا تناسب اور جیتی کو خاص درجہ حاصل ہو۔ اسی کے ساتھ اس میں قوت مدافعت بھی ہونی چاہیے اور اس کے ذہن کا بیماریاں سے بالکل پاک ہونا بھی ضروری ہو۔ مکمل انسان وہی

ہو سکتا ہو جس میں یہ سب اوصاف ہوں۔ جہد بھوٹ بولتا ہو، نہ قریب کا کی شہرت اور ناموسی کا دشمن ہو، ضبط نفس پر قدرت رکھتا ہو، سرگرم اور اس کے اندر ذہنی قوت مدافعت بھی موجود ہو یعنی وہ نہ تو معمولی بات سے کا حادی ہو، نہ رائے قائم کرنے اور فیصلہ دینے میں عجلت کا جوگر ہو، اور یہ صحت و تن درست کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ صحت کے بغیر ان میں سے کوئی وصف کم پیدا نہیں ہو سکتا۔ ان باتوں سے آپ کو تن درست رہنے کی ضرورت اور طرح احساس ہو جانا چاہیے۔

صحت اور انسانیت دو الگ الگ چیزیں نہیں ہیں۔ ذہنی اور جسمانی کا دوسرا نام انسانیت ہو۔ انسان بننے کے لیے انسانی سماج میں جنم لینا ہو بلکہ اُن اوصاف کا حاصل کرنا بھی لازمی ہو جو آپ کو مکمل انسان بنانے کے اور وہ سب تن درست ہی کا ایک کس ہیں۔ یہاں اس حقیقت کا اعادہ ضرور انسان ہی صحیح معنی میں زندگی کا لطف اٹھا سکتا ہو۔ بیمار آدمی کی حیثیت د سے بھرپور دنیا میں اس ناپیدائی کی ہو جسے ہاتھ پکڑ کر سینہ ہال میں بٹھا دیا جا اندھے پن کی وجہ سے پردے پر ناچتی، اچھلتی تھوڑی دیکھنے سے منحرف ہو۔ اس کو وہ بھی ان حسین بول کو دیکھے جن سے مجھے ہوئے شریلی گیت اس کے کانوں میں اور دل کی دُنیا میں انقلاب برپا کر رہی ہیں لیکن اُنکے سن نہ ہونے کے باعث پوری نہ ہو اور وہ اپنی اندھی آنکھوں سے آنسو بہا کر یلوس لوٹ جائے۔ ایک غلاب بن کر رہ جاتی ہو اور یہی وقت ہوتا ہو جب انسان ذہنی خود کش ہو جو رہتا ہو یعنی وہ بھوٹ بولتا ہو، دوسروں کی کامیابی سے چڑھتا ہو، بے شمار اخلاقی جرائم کر رہتا ہو۔ وہ مرنے کو نندہ دہنے پر ترجیح دیتا ہو، حالاً محض اس لیے پیدا کیا گیا ہو کہ وہ زندہ رہ کر اپنے سماج کی ترقی اور فلاح کے کرے۔ وہ اس لیے دنیا میں بھیجا گیا ہو کہ اپنی پوری طاقت سے معاشرے کو خدمت انجام دے اور جو شخص ان فرائض سے بچتا ہو اور انہیں انجام نہ اپنی تخلیق کے مقصد سے اختلاف کرتا ہو اور فطرت سے اسی قسم کی بنیاد شیطان لے لے لے۔ بیماری انکار و الام کا گھر ہو اور تن درست ذاتی اور فزویہ مرجعہ۔ بیمار آدمی ہر وقت غمگین اور پریشان رہتا ہو اور تن درست کو شادمانی میں بسر کرتا ہو، فکر اور غمتہ زندگی کے بالکل منافی ہو۔ زندگی مسرت پسند کرتی ہو جو صرف تن درست ہی کی شکل میں مل سکتی ہو۔ ملی اور ملی کار نامہ سر انجام نہیں دے سکتا۔ وہ اپنی قوی اور ملی

سائنس داں: ایس۔ اے۔ وارثی

۶۱۹ : گورنمنٹ ہائی اسکول، بارہ بنکی (یو۔ پی۔ انڈیا) سے میٹرک کا امتحان پاس کیا۔

۶۱۰ : سائنس میں انٹرمیڈیٹ کا امتحان گورنمنٹ انٹرمیڈیٹ کالج الہ آباد سے پاس کیا۔

۶۱۹ : الہ آباد یونیورسٹی سے کیمسٹری میں بی۔ ایس۔ سی (آنرز) کا امتحان پاس کیا۔

شدید حالات، مگر ذوق و شوق اور بہت اور دلوں نے تعلیم کی اس منزل، اور اس کے بعد مالی حالات نے آگے چلنے کی اجازت نہ دی۔ یہ بڑی حقیقت ہے کہ جو لوگ زندگی میں کچھ کرنا چاہتے ہیں مشکلات میں کھڑی ہو جاتی ہیں، اور ایسے ہی لوگ ایڑ لگا کے خندق کے پار بے جاتے ہیں!

ایس۔ اے۔ وارثی نے ترک تعلیم کر کے ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کی رفاقت اختیار کر لی جو ان دنوں آئیورڈیک اینڈ یونانی طبیہ کالج، ممبئی ریسرچ کے ڈائرکٹر تھے۔ اس طرح ان کا کیریئر طبیہ کالج سے شروع ہوا۔ ایک لیبرریٹری اسٹنٹ کی حیثیت سے۔ سوائے دوبارہ کے ان کے انھوں نے ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کی رفاقت کو ترک نہ کیا۔ پورے یقین و اطمینان اور خلوص و محبت کے ساتھ ان کی معیت میں کام کرتے رہے، اور اب تک کر رہے ہیں۔ ایسی مثالیں شاذ ہیں وہ حد درجہ قابل قدر۔ ترقی کے زمینوں پر بڑے چلے جانے میں اکثریت ان ہی کی جو جنھوں نے اپنے رفیقوں اور اپنے فراموش کرنے کا گناہ نہیں کیا ہے۔ ان ہی کی زندگی میں سکون اور اطمینان بھی۔ اور سائنس کے کارنامے ایسے ہی مالی دماغوں منت ہوتے ہیں۔

۱۹۳۱ء سے ۱۹۴۶ء تک وارثی صاحب امپریل ایگری کلچرل

ریسرچ انسٹیٹیوٹ سے ملتی رہے۔ یہ وہی دن ہیں کہ جب ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی بھی یہاں ہی کام کرتے تھے اور مدیر ہمدرد صحت کو جناب صدیقی صاحب اور جناب وارثی صاحب سے استفادہ کے لیے کم و بیش ایک سال تک اسی انسٹیٹیوٹ میں کام کرنے کا موقع ملا۔

۱۹۴۶ء میں جناب وارثی انڈین کاؤنسل آف سائنسز تک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ میں چلے گئے، جہاں ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی پہلے ہی موجود تھے۔ ۱۹۴۷ء میں آزادی کے بعد وارثی صاحب پاکستان آ گئے اور یونیورسٹی انسٹیٹیوٹ آف کیمسٹری میں سینئر لیکچرر ہو گئے اور ۱۹۵۲ء میں پھر ڈاکٹر سلیم الزماں کی رفاقت اختیار کی (جو بدرجہ مجبوری ٹھٹھ گئی تھی، اور پاکستان کاؤنسل آف سائنسز تک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ، کراچی میں آ گئے اور یہاں ہی سے ۱۹۵۵ء میں انگلستان گئے

اور ایک سال یونیورسٹی کالج آف ویلز (بنگور) میں اور دو سال لسٹرانسٹیٹیوٹ آف پری وینٹو مڈلین لندن میں تحقیق کا کام کرتے رہے۔ مالی مشکلات نے گو ۱۹۳۵ء میں تعلیم چھوڑ دی تھی لیکن بہت اور شوق تحصیل علم نے ساتھ نہیں چھوڑا تھا۔ وارثی صاحب ملازمت بھی کرتے رہے، مگر تحصیل علم کو ہاتھ سے نہ جانے دیا۔ انھوں نے حال پر قناعت نہ کی، بلکہ کچھ کر گزرنے کی ٹھانی۔ شاید نہیں یقیناً ایسے ہی لوگوں کے ساتھ اللہ ہو جاتا ہے اور صحرا میں آگ جانے والے

ایسے ہی پودے علم و سائنس میں اضافہ کرتے رہے ہیں۔ چنانچہ:

۱۹۴۳ء: یونیورسٹی آف بمبئی سے ایم۔ ایس۔ سی کی ڈگری لی۔

۱۹۵۲ء: یونیورسٹی آف پنجاب سے پی۔ ایچ۔ ڈی کیا، اور

۱۹۵۷ء: یونیورسٹی آف ویلز سے دوبارہ پی۔ ایچ۔ ڈی کیا۔

ڈاکٹر ایس۔ اے۔ وارثی ان لوگوں میں سے نہیں ہیں کہ جو تعلیم

پاکر اور بالخصوص غیر مالک میں تحصیل علم کی اس منزل میں آکر مانی

(باقی صفحہ پر)

تاریخ طب و اطباء عربی زبان میں امراض چشم پر پہلی کتاب کتاب العشر مقالات فی العین

حکیم سید عبدالوہاب ٹہوری پروفیسر نظامیہ طبی کالج حیدرآباد (آندھرا)

طب العیون پر مخنین کی تالیفات : حنین بن اسحق نے امراض چشم پر جو کتابیں لکھی ہیں، ان کا تذکرہ ابن ندیم نے الفہرست میں، ابن القفطی نے تاریخ الحکماء میں اور ابن ابی اصیبعہ نے طبقات الاطباء (جلد ۱ ص ۱۹۸-۲۰۰) میں کیا ہے۔

مؤرخ الذکر مورخ نے اس بارے میں جو کچھ لکھا ہے وہ اپنے دونوں پیش رو مورخین کے مقابلہ میں زیادہ جامع اور محیط ہے۔ ابن القفطی نے حنین کی ان کتابوں کو اکثر نظر انداز کر دیا جو آنکھوں کے موضوع پر زیادہ مشہور و عام تھیں۔ ذیل میں ان ہی مورخین طب کے بیانات کی روشنی میں طب العیون میں حنین کی موتفات کا ذکر کیا جاتا ہے۔

۱۔ کتاب العشر مقالات فی العین : الفہرست ابن ندیم میں یہ کتاب ”کتاب علاج العین“ سے موسوم کی گئی ہے۔ ایران کا مشہور آفاق طبیب زکریا رازی اپنی کتاب الحادی فی الطب میں اکثر مقامات پر کتاب العین کے نام سے یاد کرتا ہے، حالانکہ اس کتاب کا نام کتاب العشر مقالات فی العین ہے۔

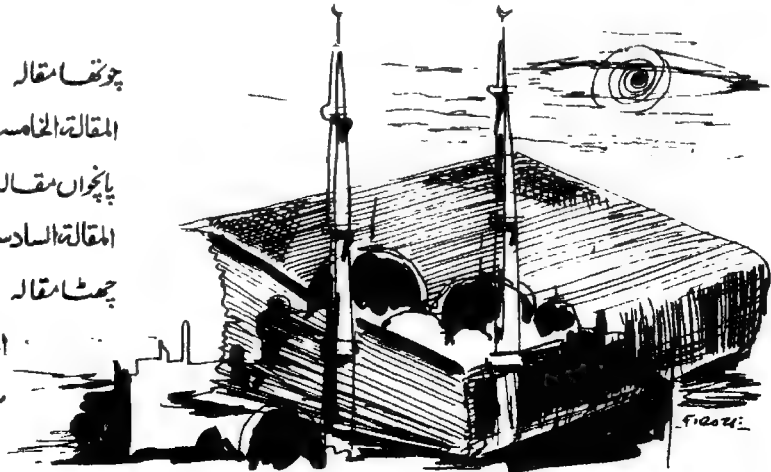
ابن ابی اصیبعہ کی توضیح : کتاب العشر مقالات فی العین کے بارے میں ابن ابی اصیبعہ نے تفصیل پیش کی ہے : اس کتاب کے نسخوں میں بہت زیادہ اختلاف پایا جاتا ہے۔ اس میں جو مقالات درج ہیں وہ بھی یکساں نہیں ہیں۔ بعض مقالے

معانی و مطالب کے لحاظ سے بہت ہی مختصر ہیں اور بعض بہت زیادہ طویل اتنے زوائد اضافات ہیں، جو اس کتاب کی تالیف کے مزاج کے متوازی سبب یہ ہے کہ اس کا ہر مقالہ مستقل تھا، دوسرے مقالوں سے اس کا تعلق نہ تھا۔ خود حنین اس کتاب کے آخری مقالہ میں کہتا ہے، ”میں نے تقریباً یہ کے موضوع پر چند منفرد اور جداگانہ مقالات لکھے تھے، جن کی تالیف یہ مقاصد والے تھے، جن کا مطالبہ وقتاً فوقتاً مختلف طبقات کی طرف۔
———— آگے کہتا ہے، پھر جیش نے مجھ سے خواہش کی کہ ان سر جن کی تعداد دے، کیا کر دوں اور ایک کتاب کی شکل دے دوں۔“
ہوئے ان نو مقالوں پر ایک اور مقالہ کا اضافہ کر دوں جس میں ان اد تفصیل سے آنکھوں، جنھیں اطباء نے قدیم نے آنکھوں کے امراض کے لئے کتابوں میں درج کر دیا ہے۔

چنانچہ اس کتاب میں جو مقالات ہیں وہ ذیل کے مطالب ہیں
المقالة الاولى - یذکر فیہا طبعیۃ العین و ترکیبہا۔
پہلا مقالہ - آنکھ کی طبیعت اور اس کی ترکیب میں۔
المقالة الثانية - یذکر فیہا طبعیۃ الدم ماغ و منافعہ۔
دوسرا مقالہ - دماغ کی طبیعت اور اس کے افعال و وظائف۔
المقالة الثالثة - یذکر فیہا العصب الباصر والسر و حر نفس الابصار کیف یکون۔
تیسرا مقالہ - دیکھنے والے عصب اور دیکھنے والی روح میں اور
میں، یعنی چیزیں کس طرح دکھائی دیتی ہیں۔
المقالة الرابعة - یذکر فیہا جملة الاشیاء الاتی لا یدل منها واختلافہا۔

چوتھا مقالہ - اس میں ان تمام امور کا تذکرہ ہے جو حفظ صحت
المقالة الخامسة - یذکر فیہا اسباب الامراض لکائنة فی
پانچواں مقالہ - ان اسباب کے بیان میں جو آنکھوں میں بیماری
المقالة السادسة - فی علاجات الامراض الاتی فی العین
چھٹا مقالہ - آنکھوں کی بیماریوں کے علاج میں۔

المقالة السابعة - یذکر فیہا قوی جمیع الاد
ساتواں مقالہ - جملہ عام دواؤں کے افعال و خواہ



تنامنہ۔ یں کوفیہا اجناس الادویۃ للعین خاصتہ والنواعہا۔
سالہ۔ اس میں ان مختلف ادویہ کا بیان ہے جو خاص طور پر آنکھوں
پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

التاسعہ۔ یں کوفیہا ممل اذیۃ امراض العین۔

سالہ۔ امراض چشم کے مفاویض۔

العاشرہ۔ فی الادویۃ المركبۃ الموافقة لامراض العین۔
سالہ۔ ان مرکب دواؤں کے بیان میں جو آنکھوں کی بیماریوں میں مفید ہوتی ہیں
مجھے جنین کا ایک اور گیارہواں مقالہ ملا ہے جو اس کتاب کے دس مقالات
ہے، جس میں آنکھوں کے امراض کا علاج بذریعہ آلات (جدید) پیش کیا گیا ہے
ابن ابی اصیبعہ اس کے بیان کے آخری جملے میں جو چیز کا اظہار کیا گیا ہے،
بہ رازی بھی کرتا ہے، کیونکہ اس نے کتاب الحادی میں علیات چشم سے منسلک
مغذی سے استفادہ کیا ہے۔ علاوہ اس کے کتاب العین کے دواصل نسخوں سے
سید کے اس خیال کی تردید ہو جاتی ہے، جو اس نے نو مقالات کو یکجا کرنے
یہ کتاب کی شکل قرار دینے کے بارے میں پیش کیا ہے۔ ان نسخوں سے بات
نی ہے کہ حبش نے ان مقالات کا اصل عربی سے سریانی زبان میں ترجمہ کیا،
اسے رات واضح نہیں ہوتی کہ جنین نے حبش کے لیے رسواں مقالہ تالیف کیا
جنین کی اصل عبارت درج ذیل ہے:

فہی الکتاب تنبیہا بالمستودحتی انتہت لہ انت بما قد خصصت
ایتار الانفاع والتفجع بجمع الكتب واحیاء العلم اذ كنت قد
من جلالۃ القابل وعلو المنزل لهما صحت بہ رؤسای فی الاطباء والفلاسفہ۔

خزانہ یہ کتاب ادھوری پڑی رہی یہاں تک کہ تم نے اس کی طرف توجہ دلائی کیونکہ
تا نہ زہید فدا کے خصوصیت کے ساتھ ممتاز ہو، جو تم نے کتابوں کو جمع کرنے، علم
دہ کرنے کے سلسلے میں انجام دیں۔ اسی وجہ سے تم اہل فلسفہ کے افسر بن گئے اور کیا
دوایا درجہ حاصل کر لیا۔ (کتاب العشر مقالات فی العین مطبوعہ مصر ۱۹۰۷ء)

جن نے اس مقام پر جس بیدار مغز حاذق طبیب کے خطاب کیا ہے، ہمیں اس کا
ہیں، لیکن ہم یہ قیاس آرائی کر سکتے ہیں کہ وہ مسلمان تھا، کیونکہ جنین کا یہ معمول تھا
مہم والہانہ لیے سریانی زبان میں کتابیں لکھا کرتا، یا ان کا ترجمہ اس زبان میں کرتا۔
اس کے مسلمان امرا و علماء کے لیے عربی زبان میں کتابیں تالیف کرتا اور اسی زبان
میں لکھتا تھا۔

جنین نے رئیس الاطباء والفلاسفہ کا جو قول استعمال کیا ہے، یہ وہ لقب ہے جس سے

خلیفۃ المشرق نے خود جنین کو۔ نواز با تھا، اگرچہ اس پر غور کریں تو یہ بوزخوں اور سونے کی
کے بات کے مطابق ہم اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ خطیب سلطانوں میں سے سولے ابوالحسن
علی بن سہیل ابن طبری کے حواری عیسائی تھا بعد میں مسلمان ہو گیا، کسی اور کو سرخس اور نہیں کیا
گیا۔ مستف الغبرہ کی رامت کی بنا پر ابن طبری المتوکل کا 'قرب اور الرازی کے
اساتذہ میں سے تھا، لیکن ہماری رائے میں۔ یاں شخص اسے مدد نہ ہے۔ یہ بعد میں کہ
ابن طبری کے بجائے مسلمانوں میں کوئی اور چینی کا طبیب ہو جو اس خطاب سے بہرہ ور ہوا
تھا، مگر اس کا ذکر موجودہ تاریخ کتابوں میں نہ ملتا ہے۔

۲۔ کتاب المسائل فی العین: الغبرہ کے بیان کے مطابق اس کتاب کا
مولف جنین ہے۔ یہی قول ابن ابی اصیبعہ کا عہد الانساب میں جو اس نے بھی روایت کی
ہے کہ جنین نے یہ کتاب اپنے دونوں لڑکوں داؤد اور اسحق کے لیے تالیف کی اس کتاب
کے پانچ نسخے دو مختلف نسخے ساتھ موجود ہیں۔ اہل کے صفحات میں ہم اس کتاب کا
سابقہ کتاب سے کیا تعلق ہے، بحث کریں گے۔ یوں لانا مشایرہ قل درج ہے:
کتاب فی العین علی طریقی المسائلۃ والجواب تلاف مقالات دسفعہ
لولد یہ داؤد واسحق وھو مائتان و مئع مسائل۔

امراض چشم کے موضوع پر یہ کتاب سوال و جواب کی شکل میں ہے جس کو جنین مقالہ
میں، جو اس نے اپنے دونوں لڑکوں داؤد اور اسحق کے لیے لکھی، اس میں کل ۲۰ مسائل بیان کیے گئے ہیں
ذیل میں چند متفرق مقالات درج کیے جاتے ہیں جن کو ان نام ابن القفطی اور ابن
ابی اصیبعہ نے بیان کیا ہے۔ بلاشبہ ان میں سے بعض مقالات وہ ہیں جنہیں حسن نے لکھا
اور بعد میں اس کے بھائی حبش نے ان کو جمع کر کے طب العین کی ایک کتاب کی شکل
میں پیش کیا۔ چنانچہ وہ کتابیں ہیں۔

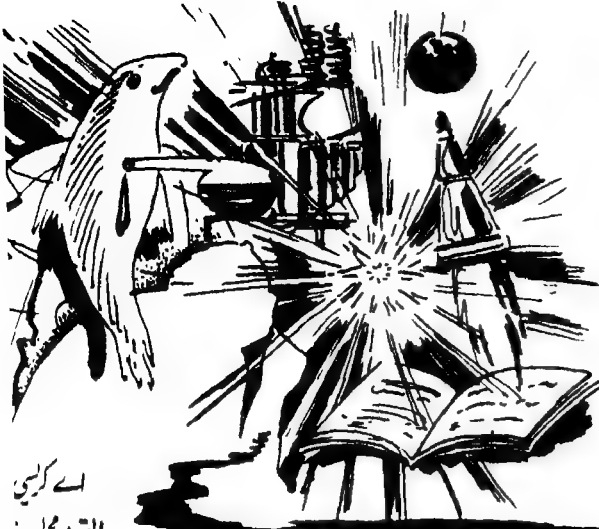
۳۔ کتاب فی ترکیب العین۔ غالباً یہ کتاب العین مقالات فی العین کے پہلے مقالہ کے مطابق جو
۴۔ کتاب الاطباء۔ یہ تیسرے مقالہ یا اس کے آخری مقالہ کے مطابق ہے۔

۵۔ کتاب تقاسیم علل العین۔ یا بحویہ یا جملہ مقالہ کے مطابق ہے۔

۶۔ کتاب اختصار ادویہ العین۔ انھوں نے مقالہ کے مطابق ہے۔

۷۔ کتاب علاج امراض العین بالحدیث۔ بلاشبہ یہ حصہ اہل بیتہ جاب ابن ابی اصیبعہ
کے قول کے بموجب کتاب العشر مقالات کے بعض نمونہ نسخوں میں اضافہ کر دیا گیا ہے۔

توضیح: ہمیں رکھنے والے کتب خانوں میں ان مکررہ بالا مقالات میں ہوا کیسے ایسا
نہیں جو مستقل کتاب کی صورت میں درج کیا گیا ہو۔ دوسرے بعض منقول مقالے جنین کی طرف
منسوب ہیں، وہ کتاب العشر مقالات کے مضامین کے مطابق ہیں، مثلاً کتاب فی الادویۃ المفردہ کتاب
فی اسرار الادویۃ المركبۃ کتاب فی اختصار الطعوم، چونکہ یہ کتابیں یوں ہیں اس لیے انکی تصانیف ہم متاخر ہیں۔



اے کرسی
سابق میر مجلس
آت۔

مندرجہ ذیل بعیرت افروز مضمون معبر حاضر کے ایک بلند مقام سائنس دان کے
عمر بھر کے غور فکر کا نتیجہ ہے۔ اس کا اہلی انگریزی متن ابتداً ریڈیو ڈائجسٹ
جنوری ۱۹۴۸ء میں شائع ہوا تھا۔ پروفیسری۔ اے۔ کنولن سٹاوشیپ ریاضیات
آکسفورڈ یونیورسٹی کی سفارش پر ایسے ”ریڈیو ڈائجسٹ“ اکتوبر ۱۹۶۰ء میں دوبارہ
شائع کیا گیا۔ درحقیقت اہل بعیرت کے لیے یہ ایک دائمی افادیت رکھتا ہے اور
ہر عامی کے لیے نہ صرف تعزیت ایمان کا باعث ہوگا، بلکہ سائنسی انکشافات کے
گہستانِ بہار کی ایک جگہ جھلک پیش کرے گا۔ بلاشبہ کائناتِ عالم کے
میر المعول عجائبات انسان کے دل میں خالق کائناتِ اوداس کی عظمتِ جبروت
کے بنیادی عقیدہ کو قائم و دائم کر رہے ہیں۔ (ادارہ)

سائنسی نظر سے اثباتِ وجودِ باری تعالیٰ!

ایک سائنس دان خدا کے وجود پر کیوں ایمان رکھتا ہے — سائنس دانوں کے

نمبر ۲ اور ۳ کو یکے بعد دیگرے نکالنے کا موقع یہ ہے۔ نمبر ایک،
دیگرے نکالنے کا موقع یہ ہے اور علیٰ ہذا القیاس، یہاں تک کہ نہ
تک سب کو یکے بعد دیگرے ترتیب وار نکالنے کا موقع گھٹتے گھٹتے ہے!
..... یعنی دس کروڑ میں ایک باری تک کم ہو جائے گا!

اسی استدلال سے زمین پر حیات کے وجود کے لیے بہت
ضروری ہیں، جو محض اتفاق سے صحیح پاس تعلق کے ساتھ موجود نہ
محدہ پرفی گھنٹہ ایک ہزار میل کی شرح سے گردش کرتی ہے، اگر وہ فی
شرح سے گھومتے تو ہمارے دوزخ و شب اب سے دس گنے بے ہوا
طویل دن میں گرم سورج ہماری نباتات کو جلا کر راکھ کر دے گا اور
باقی بچی ہوئی روئیدگی بھی سردی سے بھرد ہو جائے گی۔

پھر صحت جو ہمارا سرچرچہ حیات ہے، اس کی سطح پر
ہے اور ہماری زمین اس سے اتنی دور ہے کہ یہ ”ابدی آتش“ ہے
لیے کافی ہوتی ہے، اس سے زیادہ نہیں گرمائی کہ ہمیں جلائی ڈالے
اگر سورج اپنے موجودہ اشعار کو گھٹا کر آدھا کر دے تو

ہم اب بھی سائنسی حید کے ابتدائی مرحلہ میں ہیں اور مدنی کی ہر کرنے والی کرن
ہم پر ایک ناوا دانش مند خالق کائنات کی معافی و کار سازی کو زیادہ چمک دکھ سکے ساتھ
آتش کار ہوئی کرتی ہے۔ ڈاؤن کے بعد گزشتہ تین سالوں میں ہم نے عظیم الشان
انکشافات کیے ہیں۔ ہم سائنسی عجز و انکار کے جذبہ کے ساتھ اور ایک ایسے یقین و ایمان
کے ساتھ، جس کی بنیاد علم و دانش پر قائم ہے، خدا آگاہی سے قریب تر بھی ہو رہے ہیں۔
جہاں تک میری ذات کا تعلق ہے، میں اپنے عقیدہ کے لیے سائنس دانوں

شمار کرتا ہوں:

(۱) غیر متزلزل ریاضیاتی قانون کی مدد سے ہم یہ ثابت کر سکتے ہیں کہ ہماری کائنات
کا خاکہ ڈالنے والی اور اس کی مکمل صورت گری کرنے والی ہستی ایک زبردست انجینیئر
مہندس یا معمار کی ذہانت و فراست رکھنے والی تھی۔

فرض کیجیے کہ آپ دس بیسوں کو ایک تار کے نشان لگا کر انہی جیب میں رکھ کر
پھر انہیں خوب ہلا جلا کر گوند کر دیتے ہیں۔ اب انہیں ترتیب وار ایک تار سے باہر نکالنے
کی کوشش کیجیے۔ ہر نکلے ہوئے پر یہ کہہ کر جیب میں ڈال کر اور سب کو پھر خوب ہلا جلا کر
ریاضی قاعدہ کی مدد سے ہم جانتے ہیں نمبر ایک کو پہلے نکالنے کا موقع آپ کے لیے پہ ہے۔

اور ہماری قوم سے زیادہ عظیم و برتر ہیں، کیوں کہ ساری زندگی اور اس کی پہلی اہل اسی سے نکلتی ہے۔ حیات کی تخلیق نیچر یا قدرت نے نہیں کی۔ آگ سے جلی پھلی ہوئی پٹائیں اور ایک بے تک سمندر عطائے حیات کے ضروری لوازم پورے نہیں کر سکتا تھا:

پھر اُسے یہاں کون لایا؟ وہ آئیے گئی؟

(۳) ادنیٰ حیوانات میں مقل حیوانی کی موجودگی لامحالہ زبان حال سے ایک حرم و ضیق خالق کی ہستی کا اعلان کرتی ہے، ورنہ یہ بے چارے جانور دیگر محال سے کس قدر بے بس دلا چاہیں۔

نوعِ سامں پہلی برسوں سمندر میں گزرتی ہے اور پھر اپنے مافوق دریا میں واپس آجاتی ہے اور اس منزل تک پہنچنے کے لیے وہ دریائی اُسی جانب کو اوپر جاتی ہے، جس جانب میں اُس کی پیدائشی باجگزارندی (جس میں اُس نے جنم لیا تھا) بہہ کر داخل ہوتی ہے۔ غور کرنے کی بات ہے کہ وہ کیا چیز ہے جو سامں پہلی کو صمیم طور پر ٹھیک اُسی ٹھکانے پر واپس لے آتی ہے؟ اگر آپ اُسے دوسری باجگزارندی کی شاخ میں منتقل کر دیں تو وہ فوراً پہچان لیتی ہے کہ میں بھٹک کر غلط راستہ پر آئی ہوں اور پھر مجددِ جد کے نیچے کی طرف واپس جا کر اُس خاص بڑے دریا میں آجاتی ہے، جس سے اس کی باجگزارندی کا تعلق تھا اور وہاں سے پلٹ کر بہاؤ کے مخالف رخ میں سفر طے کر کے زیادہ صمیم راستہ اختیار کر کے اپنی منزل مقصود تک پہنچ جاتی ہے۔

اس سے بھی زیادہ مشکل حل طلب صمّام پھیلوں کے جملی کر دیا ہے۔ یہ عجیب و غریب مخلوقات صمّام بلوغ کو پہنچنے پر صمّام کے تالابوں اور ندیوں سے ہجرت کر کے حتیٰ کہ یورپ کے تالابوں اور ندیوں کی بام پھیلیاں تک سمندر میں ہزاروں میل کا فاصلہ طے کر کے، بالآخر برمودا کے قریب کے اتحاد سمندریں میں پہنچ جاتی ہیں۔ وہیں وہ اپنے بچے پیدا کرتی ہیں اور پھر وہیں مرجانی ہیں۔ اب اُن کے یہ ننھے بچے (جو صمّام سوانے اس کے کہ ہم پانی کے ایک ہی ورق جنگل میں ہیں اور کچھ نہیں جانتے) بہر حال واپس لوٹنا شروع کرتے ہیں اور اپنا راستہ ڈھونڈ ڈھانڈ کر نہ صرف اسی ساحل پر پہنچ جاتے ہیں، جہاں سے ان کے والدین آئے تھے، بلکہ پھر وہاں سے اُن کی مخصوص ندیوں، تالابوں اور جھیلوں میں بھی آ جاتے ہیں۔ چنانچہ بام پھیلیاں پانی کے ان سب ذخیروں میں دو بار گشت کرتی ہوئی پانی جاتی ہیں۔ زہرور یا پھر ایک آٹھ سوڑاٹے کو پکڑ کر لے لیں کر دیتی ہے۔ زمین میں ایک سوراخ بناتی ہے اور ڈکے کو ٹھیک ایسی جگہ ڈک اُتی ہے کہ جس سے وہ مڑتا نہیں بلکہ صرف بے ہوش ہو جاتا ہے اور ایک طرح کے محفوظ کردہ گوشت کی شکل میں زندہ رہتا ہے پھر وہ پھر اُٹے دے کر سلیقہ کے ساتھ اس طرح رکھ دیتی ہے کہ جب اس کے بچے اُٹیں

نہیں اور اگر وہ اپنے اشاع کو ڈیوڑھا کر دے تو ہم بھی کرباب ہو جائیں!

زمین کی دھلان جو ۲۳ درجہ کے زاویہ پر ڈھلوان ہے، ہمارے لیے موسموں کے منت پیدا کرتی ہے۔ اگر وہ دھلوان انداس طرح برہمی نہ ہوتی تو سمندر سے نکلنے والے ت شمال و جنوب کے رخ حرکت کر کے ہمارے لیے برف کے براعظم جمع و پیدا کر دیتے۔ ہمارا چاند اس کے مہل فاصلہ کے بجائے صریحاً اس ہزاروں دھند ہو جائے تو ہمارے برساتے غیر معمولی طور پر بڑے ہو جائیں کہ تمام براعظم دھندلے دھندلے تہہ آب دھندلیں دے دیں زمین کے پہاڑ تک جلد ہی پانی سے کٹ کٹا کر بہ جائیں۔ اگر قشرِ ارض (زمین کی سطح) صرف نصف زیادہ دیز مڑتا تو آکسیجن موجود ہی نہیں ہو سکتی انداس کے تمام ذی حیات مخلوقات کی موت واقع ہو جاتی۔ اگر سمندر چند ہی فیٹ اونچا نہ گہرا تو کابین ڈائی آکسائیڈ اور آکسیجن جذب ہو جاتے اور کوئی نباتی حیات باقی نہ رہتی، یا اگر مڑا ہوئی اور زیادہ پتلا (تھم کم تر) ہوتا تو اُن لاکھوں شہاب ثاقب (ٹوٹنے والے) میں سے جو اب دھندلے خلا یا فضا میں جل کر لاکھ ہو جاتے ہیں، چند شہاب ثاقب کے تمام حصوں میں گر کر ہر جگہ آگ لگا دیتے!

مندرجہ بالا وجہ اور الی الہی دوسری بے شمار مثالوں سے صاف واضح ہوتا ہے کہ اگر ارض پر حیات کے محض اتفاقاً موجود ہونے کا شائبہ لاکھوں کروڑوں میں سے کوئی ہرگز نہیں ہو سکتا۔

(۲) حیات کی خوش تدبیری اور حاضر و آتی (جس کی وجہ سے وہ اپنے مقصد، وفایت کو انجام دے لیتی ہے اور اس کے حصول کے لیے تمام اچھے برے حالات کو لیتی ہے) ایک ہرگز جاری و ساری عقل کل کی نظر ہے۔

حیات خود کیا ہے؟ اس راز کی تہہ تک تو کوئی انسان نہیں پہنچا ہے حیات تو دن ہے اور نہ العباد ہیں، مگر وہ طامع اور قوتِ عمل ضرور رکھتی ہے۔ ایک نفعی ہی چیز بڑھتے بڑھتے سنگین چٹان میں دھنپا کر دیتی ہے۔ حیات نے زمین پانی پرستہ حاصل کر لی ہے، عناصر پر اقتدار حاصل کر کے انھیں اپنا سلج بنایا ہے اور میں نکلیں ہونے اور پھر اپنے مرکبات بنانے پر مجبور کر سکتی ہے۔

زراعت زراہ (اولیں مادہ حیات) کے ایک تقریباً غیر مرنی نئے طور کو دیکھیے جو نہ نادر نہ نادر حرکت پذیر ہے اور آفتاب سے توانائی حاصل کرتا ہے۔ یہ واقعہ حیات کے ہر مہمناکساظر اپنے اندر جو مادہ حیات کو تھا مے رکھتا ہے (اُس بیج کو) حیات پھوٹ نکلتی ہے) اور اس حیات کو ہر زندہ رہنے والی چھوٹی بڑی چیز کم کرنے کی قوت رکھتا ہے۔ اس نئے قطرے کی توہیں ہمارے نباتات و حیوانات

سے باہر نکلیں تو وہ ہڈیوں کو اسے بغیر صرف اُس کے گوشت کو کٹر کٹر کر کھا سکیں۔ پھر پھر انڈے اس طرح رکھنے کے بعد اڈر چلی جاتی ہے اور وہ اپنے بچوں کو کبھی نہیں دیکھتی۔

ماندو دودھ کے ایسے عجیب و غریب اور پُر اسرار اسالیب کار کی توجیہ محض قانون توافق کے ذریعہ ہرگز نہیں کی جاسکتی۔ اسالیب کارادکرار کی ایسی سمجھ بوجھ بجز علیحدگی کے اور کسی طرح نہیں حاصل ہو سکتی!

(۴) انسان کو جنت یا عطل جیوانی سے بڑی چڑھی ایک زائد چیز عطل کی گئی ہے، یعنی عقل دہم کی قوت۔

دوسرے کسی حیوان میں ذہن تک گینے کی قابلیت کی موجودگی کا ثبوت کبھی نہ دیکھا دیکھا گیا ہے، نہ اس تک کا کہ وہ دس کے معنی بھی سمجھتا ہو۔ درآن حالیکہ جنت (عقل حیوانی) بالسر کی ایک منفرد شکل طرح ہے، خوش آہنگ مگر محدود۔ انسانی دماغ میں اکثر اشیاء (روشن چوکی) کے تمام موسیقی آلات (سازوں اور باجوں) کے تمام سر موجود ہیں۔ اس چوکی دماغ کے متعلق زیادہ طول طویل بحث کی چنداں ضرورت نہیں۔ انسانی عقل دہم کی بڑی خوبی یہ ہے کہ ہم اُسی کی بدولت اپنی ذات کی اس امکانی حقیقت کا تصور کر سکتے ہیں کہ ہم جو کچھ ہیں محض اسی وجہ سے ہیں کہ ہمیں اُس عالمگیر ”عقل کل“ کی ایک متقی برابر چنگاری حاصل ہوئی ہے!

(۵) تمام بندوبست حیات، فراہمی اسباب اور غرض تدبیری کی موجودگی بعض ایسے مظاہر سے آشکار ہوتی ہے، جن کا ہمیں علم ہو گیا ہے، مگر جن سے دارون واقف نہیں تھا۔ مثلاً ”جنس“ (موروثی خصائص کو منتقل کرنے والے نہایت دقیق اجزاء حاملہ) کے عجائبات۔

یہ خارج از دہم و گمان و قیاس نئے ”جنس“ اس قدر دقیق و لطیف ہوتے ہیں کہ اگر دنیا کے تمام آدمیوں کے ان مٹی عوازل کو کسی ناقابل تصور ترکیب کی مدد سے ایک جگہ اکٹھا کر دیا جائے تو بھی یہ مشکل ایک ٹپکی بھر ہوں گے۔ بایں ہمہ یہ درائے خورد بینی جنس اور ان کے رزقا، کروڑوں ”موس“ (اجسام لونیہ) ہر زندہ خلیہ میں موجود و سکونت پذیر ہوتے ہیں اور یہی تمام انسانی، حیوانی اور نباتی خصائص کی اصلی گنجی ہیں۔ بھلا یہ جنس لاتعداد آباد اجداد کی تمام طبعی وراثت کو اپنے اندر کس طرح مقفل رکھتے ہیں؟ اور ان میں سے ہر ایک کی نفسیات کو اتنی بے حد چھوٹی سی جگہ میں کیوں کر محفوظ رکھتے ہیں؟

درحقیقت ارتقا یہیں سے شروع ہوتا ہے۔ اس خلیہ میں جو ایک دھرت ہے جو جنس کو گزشت میں رکھتی ہے اور ان کی حامل و ناقل ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ چند کروڑوں اہر (Atoms) جو ایک ذرے خورد بینی جنین کی شکل میں مجوس مقفل ہوتے ہیں، روئے زمین

کی تمام حیات پر کس طرح مکمل حکمرانی کرتے ہیں، ایک ایسی مثال پیش کر اُس بے مثال عین فرست و دانائی، قدرت فراہمی اسباب، کارساز کا اظہار ہوتا ہے، جو صرف ایک خلاق عقل دہم ہی سے ظہور میں آسکتی۔ کوئی دوسرا نظریہ صحیح یا کاملاً ناممکن ہو سکتا۔

(۶) نظام قدرت کے اختلالات کو دیکھ کر ہم اس حقیقت کا کرنے پر مجبور ہیں کہ صرف ایک لاتناہی اور بے پایاں عقل ہی ایسی نہیں کے ساتھ ہر چیز کے متعلق پیش بینی اور پیش بندی کے ساتھ دروبست بہت برس پہلے آسٹریلیا میں ناگ بچنی کے ایک نوع کے پورہ کے طور پر پورے گئے تھے۔ چون کہ آسٹریلیا میں اس ناگ بچنی کے کوئی ذمہ اس لیے اس نے وہاں جلد ہی ایک عظیم البیگی حاصل کرنی اور نہایت پھیل گئی، اس کا پھیلاؤ خطرناک طور پر بڑھ گیا، یہاں تک کہ اس کے بڑے رقبہ کو ڈھانکا لیا، جو طول و عرض میں انگشتان کے برابر جاپہ دیہات سے لوگ نکل نکل کر بھاگنے لگے اور ان کی ساری کمیتیاں تباہ ذریعہ حفاظت و تحفظ کی تلاش میں اہرین علم الحشرات نے ساری بالآخر انھوں نے ایک ایسا کیڑا دریافت کر لیا، جس کی خوراک صرف ناگ کسی دوسری چیز کو کھا کر زندہ نہیں رہ سکتا تھا۔ یہ کیڑا بچنے بھی بہ کثرت آسٹریلیا میں اس کے دوسرے دشمن کیڑے بھی موجود نہیں تھے۔

اس طرح حیوان (کیڑے) نے نبات (ناگ بچنی) پر فترہ ناگ بچنی کی مصیبت دور دنا پیدا ہو گئی ہے اور صرف اُس سے حفاظت کیڑے کے چند باقیات رہ گئے ہیں جو ناگ بچنی کی دائمی روک تھام کا کائنات میں ایسے ذراع بقا اور مؤثر روک تھام کے انتہا بیماں پر موجود ہیں۔ بھلا جلد جلد پیدا ہونے والے اور بہ کثرت افزائش نے دنیا پر قلب کیوں نہیں حاصل کر لیا ہے؟ اس لیے کہ وہ انسان کے کوئی پھمپٹے نہیں رکھتے اور صرف تنفسی نالیوں کی راہ سے سانس! حشرات بڑھتے اور بڑھے ہوتے ہیں تو دور ان البیگی میں اُن کی یہ سانس تناسب سے نہیں بڑھتی ہیں، جس تناسب سے اُن کے جسم کی تر بڑھتی ہے، اسی لیے عظیم جسامت رکھنے والا کوئی کیڑا کبھی نہیں ہوتا ہے۔ محدودیت یا محدودی نے ان سب کی روک تھام کر رکھی ہے۔ اگر اس روک تھام کا انتظام موجود نہ ہوتا تو انسان کا زندہ رہنا محال ہو جاتا۔

نظارت صحت

حامد الشافعی

جب تم ایک علاج کے پاس علاج کیے جاتے ہو تو تم یہ سوچے ہو

اتھپے میں زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں

یا یہ ایک اچھا

لیکن کبھی تم

کبھی یہ پوچھتے ہو کہ

میں ایک اچھا مریض

لے دوں؟ دوسرے سوال کا

پہلے سوال کے جواب سے زیادہ اہم ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ تمہاری تنہا درستی کا

بڑا زیادہ تر خود تم پر ہے اور اس بات پر ہے

کہ جس حد تک اپنے علاج سے تعاون کرتے ہو۔

ان اوقات بہتر سے بہتر معالج کا شعور اور ہنرمندی

بصیرت کچھ کام نہیں دے سکتی۔ اگر تم مریض کی

نمایاں اس سے مشورہ نہ کرو یا

کے دوران میں اس سے تعاون نہ کرو۔

قریب قریب ہر ملک میں بڑے مریضوں

صدی تعداد بڑے مریضوں سے بہت زیادہ

اگر تمہارا معالج اچھا نہیں ہے تو تم کسی دوسرے معالج کا علاج

نہ ہو جاؤ اچھا ہو، لیکن اگر تم بڑے مریض ہو تو تم اپنے سوا اور کسی سے مدد

لے سکتے اور یہی کام ذرا مشکل ہے۔

ڈاکٹر پیٹر جے اسٹین کران نے بڑے مریض کی ایک مثال دی ہے،

تھے ہیں، ایک صاحب تھے مسٹر جونز، وہ ایک دفعتاً ہسپتال میں اپنے

بدرستی کی مزاج پُرسی کے لیے گئے جو بیمار تھا۔ مسٹر جونز وہیں بیہوش

گر پڑے۔ بظاہر وہ غلطی سے تنہا تھے۔ خوش قسمتی سے ایک ڈاکٹر

موجود تھا۔ جب اس کی مدد سے مسٹر جونز کو ہوش آیا تو انھوں نے

کہا، ”مجھے لگتی سی بے ہوشی ہے“ ڈاکٹر نے کہا ”جب آپ یہاں موجود

ہو تو میری رائے یہ ہے کہ آپ اپنا معائنہ کرائیجیے“

مسٹر جونز کو پیسے دار کرسی پر لٹا کر الیکٹرک ڈاکٹر کے مشین کے

میں پچھایا گیا، جہاں معائنہ کے بعد معلوم ہوا کہ وہ قلب کے مریض ہیں

بنیادیں۔ ڈاکٹر نے انھیں مشورہ دیا کہ آپ ایک ہفتہ
بستر میں آرام کیجیے۔ مسلسل امتحانات کے بعد یہ بات صحیح طور پر معلوم ہو سکے
گی کہ خون کی نالی میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو گئی ہے یا نہیں؟ اگر رکاوٹ
موجود ہوئی تو طویل عرصہ تک آرام و استراحت
کی ضرورت ہوگی تا کہ دل کے جن پتھروں کو
ضرر پہنچا ہے وہ ٹھیک ہو جائیں۔

مگر مسٹر جونز یہ باتیں سن کر ہنس پڑے
اور کہنے لگے، ”میں اور بستر میں لیٹوں گا، یہ
بھی خوب ہوئی، میرے دل میں کوئی خرابی
وراثی نہیں ہے، نہ مجھے کوئی تکلیف ہے، یہ
سب معالجاتوں کے وہم ہیں۔“

اگلے ہی دن مسٹر جونز کا انتقال ہو گیا۔
اگر مریض پوری طرح معالجاتوں کے ساتھ



تعاون نہ کریں تو یہ نام عجیب و غریب طبی ایجادیں جو روزِ ظہور میں آ رہی ہیں،
بے کار رہیں گی اور ان سے کوئی فائدہ حاصل نہ ہو سکے گا۔

لیکن تمام مریضوں کا انجام اتنا الم ناک نہیں ہوتا جتنا مسٹر جونز کا ہوا۔
ایک خاتون تھیں مسز بی۔ بظاہر آثارِ وہ موت کے منہ میں پہنچ چکی تھیں، ان کا
خون پانی کی طرح بے رنگ ہو گیا تھا اور خون کے سُرخ خیلے اتنے کم ہو گئے تھے
کہ نہ ہونے کے برابر تھے۔ ہفتہ میں چھ مرتبہ نقل خون کے عمل نے انھیں اس
قابل بنایا کہ تشخیص ہو سکی۔ ان کے جسم میں خون کی انتہائی کمی کا سبب ناقص
تغذیہ اور جراثیم کی کمی تھی۔ اس امر سے وہ خود بھی آگاہ نہیں تھیں کہ وہ مہینوں
سے بھوکوں مر رہی ہیں۔ ان کا معمول یہ تھا کہ ناشتہ میں قہوہ اور ایک سکرٹ،
دوپہر کے کھانے میں ایک میٹھی ٹکیہ اور قہوہ۔ رات کے کھانے میں قہوہ اور
ایک گوشت کا ٹکڑا۔ وہ بہت خوش حال تھیں اور ابھی اور صحت بخش
غذا میا کر سکتی تھیں مگر ان کا عذر یہ تھا، ”کون اتنا وقت صرف کرے اور

کھانے کا خیال مول لے۔“

اگلے دو مہینے میں کافی تعداد میں جیاتیں کھانے سے اور صحت بخش خوراک سے ان کے وزن میں تیس پونڈ کا اضافہ ہوا۔ ان کی تن درستی اور شکل و صورت میں ایسی کامیابی مل گئی کہ دیکھ کر حیرت ہوتی تھی، لیکن یہ حیرت اتنی زیادہ نہیں تھی جتنی خود ان خاتون کو ہوئی۔ جب انھیں معلوم ہوا کہ وہ خود اپنی علالت کی ذمہ دار تھیں اور وہ چاہتیں تو اُسے روک سکتی تھیں۔ بیماری سے محفوظ رہنا یا اُس کی تخفیف یا علاج تم میں اور تمہارے مصلحت میں اتحاد و اتفاق اور تعاون پر منحصر ہے۔

ڈاکٹر پیٹر جے اسٹین کران نے ایک اور واقعہ بیان کیا ہے وہ کہتے ہیں: ”میدلسن ایونیویں دو دوست ٹہلے ہوئے جا رہے تھے، ان میں سے ایک بیچ تھا اور ایک ممتاز سوداگر۔ جب وہ دونوں ایک دوا فروش کی دکان کے پاس سے گزر رہے تھے تو بیچ نے اپنے دوست سوداگر سے کہا: ”مجھے یہیں چھوڑ دو، کئی دن سے دل میں کچھ سوزش سی ہو رہی ہے، اس کے لیے کوئی دوا لے کر پی لوں؟“ یہ کہہ کر اور اپنے دوست سے رخصت ہو کر وہ دوا فروش کی دکان میں چلے گئے۔ وہاں کوئی دوا ایک چھوٹے گلاس میں بنا کر دوا فروش نے انھیں دی جسے وہ پی گئے۔

یہ علاج میں لیت و عمل کرنے والے بیچ صاحبِ معدہ کے کینسر میں مبتلا تھے، تین چار مہینے بعد ان کا انتقال ہو گیا۔ ان کے دوست سوداگر کو بڑا افسوس ہوا۔ وہ کہنے لگے: ”مجم پر جو کچھ گزری اس پر نظر رکھتے ہوئے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ جو کچھ دار آدمی خود اپنا علاج کرتا ہے اُسے اپنے دماغ کا معائنہ کرانا چاہیے۔“

زیادہ تعداد اسی قسم کے مریضوں کی ہوتی ہے، ممکن ہے خود تم بھی ایک بُرے مریض ہو۔ مریض اور مریض دونوں متحد ہو کر مرض سے جنگ آنا ہوتے ہیں۔ علاج میں دونوں برابر کے شریک ہیں۔ تشخیص کے وقت مریض کا کام زیادہ اہم ہوتا ہے۔ اس وقت مریض بے عمل رہتا ہے، پھر وہ وقت آتا ہے جب صورت حال بالکل برعکس ہو جاتی ہے۔ اب جو کچھ کرتا ہے وہ مریض کو کرنا ہو مرض سے اس متحدہ جنگ کا انحصار اس امر پر ہے کہ مریض مریض کی ہدایتوں پر پورے طور پر عمل کرتا ہے یا نہیں۔

مثلاً ایک شخص شدید کھانا اور نانا کا مریض ہے مگر اس کے باوجود

وہ مخدوش رفتار کے ساتھ زندگی بسر کر رہا ہے، یا ایک ذیابہ جو اپنی غذا میں احتیاط سے کام نہیں لیتا یا انسولین نہیں کہ عورت ہے جس کے پستان میں کھلی نکل آئی ہے مگر مریض سے کہتی اس لیے کہ وہ ڈرتی ہے کہ مریض کسی مہلک اور لاعلاج مریض ہے۔ اسی ڈر سے وہ ٹالتی رہتی ہے یہاں تک کہ پھر علاج ہے۔ یہ سب بڑے مریض ہوتے ہیں اور وقت سے پہلے دنیا سے رخصت غرض مریض کے خلاف جنگ میں فرائض کے اعتبار سے۔ کا ہوتا ہے اور ثانوی درجہ مریض کا، مثلاً ایکس رے اور دوسرے ہیں جن سے معدے کے کینسر کی ابتدائی حالت میں نشان دہی کی جا سکتی ہے تو اس بیچ کی طرح جس کا ذکر ہم نے اوپر کیا ہے، اپنے کیس یا کو دور کرنے کے لیے کسی دوا فروش کی دکان میں ”کوئی“ دوا پی کر مریضوں کو اندازہ ہوتا کہ ان کا وقت کس قدر پیش ہوا ہے اور ایک بڑا مریض مریض سے ملنا ضروری ہے۔ توبیخ بعض اوقات علاج کرنا مریض کے پاس جانے میں دیر لگانے سے مریض نہ خود اپنی تن درستی ہے نہ اپنے مریض ہے۔ اس حالت میں جدید ترین دوا میں بھی جن کے سے شاید ہی کسی کو الکار ہو بالکل بے کار ہو جاتی ہیں۔ مثلاً ایک شخص ہے اور اپنی لاعلمی کی وجہ سے وہ اُسے محض نزلہ سمجھ رہا ہے اور اس کو ہے اور اسی خط میں اس نے اتنا وقت گزار دیا کہ پینسلین اور اسپیشو مائی سین بھی اس کو کوئی فائدہ نہ پہنچا سکیں یا مثلاً اگر کینسر کا عمل کرتا رہا اور اتنا عمر گزر گیا کہ مرض سارے جسم میں پھیل گیا تو ریڈیم اتنے ہی کمزور ثابت ہوں گے جتنی موسم سرما میں ایک سور ہوتی ہے اور جدید ترین سرجری بھی کوئی مدد کر سکے گی۔ جب؟ میں ڈالتے ہو جب تم ایک چھوٹی سی رسولی کے لیے ڈاکٹر سے مشا تاخیر کرتے ہو تو تم حقیقت میں اس مٹی کے ڈھیر کو جو چھوچھو ندر بناؤ بنا رہے ہو۔ صحیح تشخیص صرف مریض ہی کر سکتا ہے، تن درستی نہ ثابت ہو سکتا ہے۔



خود را فضیحت دیگراں را نصیحت

۶۲/۱۱/۵۸



؟

تنہی اور احتیاط سے نگرانی کر رہے ہیں لیکن قسمی سے وہ یہ نہیں بنا سکتے کہ بغیر کس قسم کے پانی کے استعمال کا مشورہ دیا گیا ہو کیوں کہ اس سے فوری طور پر یہ نتیجہ نکال لیا جائے گا کہ صدر کے دفتری اس معاملے میں کیا پوزیشن ہے۔

ذاتی طور پر ہمیں اس سے کچھ بحث نہیں کہ صدر کس قسم کا پانی پیتے ہیں کرتے ہیں۔ البتہ اس صورت حال سے یہ بہت ضرور چلتا ہے کہ جس پانی کو عوام کے لیے زیادہ بتایا جا رہا ہو اور عوام کو زبردستی پلایا جا رہا ہو اسی پانی کو صدر کی صحت کے لیے مناسب نہیں سمجھا جاتا۔ بہر حال صدر خود کس قسم کا پانی پیتے ہیں اس کا فیصلہ ایک خبر سے کیا جاسکتا ہے جو ۲ جون ۱۹۶۰ء کے واشنگٹن پوسٹ میں شائع ہوئی تھی صدر کے مشیر طبی میر جزل سنڈر نے ایک دعوت میں ہوان کے اعزاز میں دی گئی تھی کہا کہ صدر کی صحت طبی کمالات اور حین تدبیر سے زیادہ بوتل کے معدنی پانی کی زمین منت ہے۔ اسی کے ساتھ ڈاکٹر سنڈر نے مزید کہا کہ صدر کے پانی کے بجائے بوتل کا پانی پیتے ہیں خواہ سفر میں ہوں یا حضر میں۔ علاوہ ازیں نیویارک جزل امریکن نے ۱۳ مارچ ۱۹۵۷ء کی اشاعت میں فاؤنٹین ویلی اسپرنگ وائر کمپنی کے صدر کا ایک خط شائع کیا تھا جس میں کہا گیا تھا کہ ستمبر ۱۹۵۵ء میں صدر جزل سنڈر کے مشورے کے مطابق فاؤنٹین ویلی کا غیر مقطر پانی استعمال کرتے ہیں۔

آپ کی دل چسپی کے لیے ہم بتانا چاہتے ہیں، ریاست ہائے متحدہ امریکا کی سینیٹ (سنات) کے تمام ممبر بھی بوتلوں کا معدنی پانی پیتے ہیں (یہ بات ہم ساجنٹ ایٹ آرمس جوزف ڈیولک کے حوالے سے لکھ رہے ہیں)۔

اور طرفہ تماشہ دیکھیے، ڈاکٹر جیرالڈ جے کوکس جو پانی میں فلورائیڈ کی آمیزش کے سب سے بڑے علم بردار ہیں، خود بھی چشمہ کے معدنی پانی کی بوتلوں کا پانی پیتے

پریسڈنٹ آئزن ہاور جب تک واٹس ہاؤس میں رہے انھوں نے کبھی فلورائیڈ آمیز پانی نہیں پیا۔ بہت لوگ جو فلورائیڈ آمیز پانی کے مخالف ہیں یہ کہتے ہیں کہ ہم نے ایسے پانی کے خلاف جہاد میں اس حقیقت کو پیش کیا اور اس کی تردید نہیں کی اور وہ آج بھی اپنے بیان کو ثابت کرنے کے لیے تیار ہیں۔ اس چیلنج کے جواب میں واٹس ہاؤس سے جو جوابات موصول ہوئے ان کے الفاظ ہمیشہ کچھ اس قسم کے ہوتے ہیں کہ ان سے کوئی شخص یہ اندازہ نہیں لگا سکتا تھا کہ آیا صدر امریکا فلورائیڈ آمیز پانی استعمال کرتے ہیں یا نہیں۔

مغرب میں بھی آج کل جدید سائنس کی بہت سی اختراعات کی افادیت کو کھنکھارایا جا رہا ہے اور انسانی ایجادات پر الزام لگایا جا رہا ہے کہ وہ تعمیری سے زیادہ تخریبی ہیں۔ الزام ایسی چیزوں پر نہیں لگایا جا رہا ہے جو سرے سے انسان کی تباہی ہی کے لیے بنائی گئی ہیں بلکہ ان چیزوں پر لگایا جا رہا ہے جو جن کے متعلق کہا جاتا ہے کہ انسان کی بھلائی کے لیے ہیں اور ان میں وسلاستی کے مقصد کو تقویت دینے والی ہیں!

بہر حال مذکورہ بالا سوال کے جواب میں بجائے اصل سوال کے 'ہاں' یا 'ناں' جواب دینے کے واٹس ہاؤس کی جانب سے مقدس الفاظ میں اس بات کا یقین دیا جاتا ہے کہ امریکا میں عوامی صحت کی خدمات کو ٹھیک ٹھیک سائنس کی روشنی میں انجام دیا جا رہا ہے جو جو شک سے قطعاً بالا ہے حالانکہ اس سے اس قسم کا کوئی سوال نہیں کیا جاتا تھا کہ آیا سائنس کوئی قطعی چیز ہے یا نہیں یا اس کو کہاں تک ملحوظ رکھا جا رہا ہے ایک سبھا سوال یہ تھا کہ آیا صدر فلورائیڈ آمیز پانی پیتے ہیں یا نہیں لیکن اس کا کسی کو قطعی جواب نہیں دیا گیا۔ ایک مرتبہ صدر کے مشیر طبی میر جزل ہاورڈ سنڈر نے اس سوال کے جواب میں لکھا کہ وہ پینے کے پانی کے معاملے میں صدر کی صحت کی نہایت

ہیں۔ یہ بزرگوار اگرچہ پیٹریسک میں رہتے ہیں لیکن سارے ملک میں فلوراڈ آئیز پانی کی تبلیغ کے لیے سفر کرتے پھرتے ہیں اور فلوراڈ آئیز پانی کی حمایت میں جذباتی اور انٹیش تقریریں کرتے پھرتے ہیں۔ اس بات کے ثبوت میں ہم پورٹلارڈ کمپنی کے ایک خط کا حوالہ پیش کرتے ہیں جس میں کہا گیا ہے کہ ڈاکٹر کوکس اور ڈاکٹر جونز ساک (جو پیٹریسک کی دوسری معروف شخصیت ہیں) بوتلوں میں بھر ہوا چشمے کا پانی پیتے ہیں۔

خود ڈاکٹر کوکس نے جنرل آف دی امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن (اپریل ۱۹۵۰ء) میں ایک مقالہ لکھا ہے جس میں کہتے ہیں ”دانتوں کے مینے (اینیل) پر بد نما دھتے پڑ جانے کے مسئلے کو بعض اوقات مقامی علاجوں سے حل کیا جاتا ہے، حتیٰ کہ بعض اوقات دانت اکھاڑ کر پتیلی لگانا پڑتی ہے۔ یہ بات یقین کی حد تک ثابت ہو چکی ہے کہ دھتے فلوراڈ کی سیسٹ سے پیدا ہوتے ہیں۔ چنانچہ ان دھتوں کے سلسلے میں آگے چل کر کہتے ہیں۔“

”غذا اور پانی کے ساتھ جتنا فلوراڈ استعمال ہوتا ہے اس کا اندازہ تو کیا جاسکتا ہے لیکن فلوراڈ کی کتنی مقدار منجنوں، دانتوں کی کرمیوں، منہ کے غسول اور دانی وغیرہ کے ساتھ جسم میں پہنچ جاتی ہے اس کا حساب ممکن نہیں ہے۔ ایسی صورت میں اگر ڈاکٹر کوکس خود معدنی پانی پیتے ہیں تو اس پر تعجب نہ ہونا چاہیے۔

ڈاکٹر جوزف سی بوہلر (ایڈیانائیورسٹی) جنہوں نے دانتوں کی بوسیدگی کے لیے فلوراڈ کی افادیت کو ثابت کیا ہے اور حکومت سے پانی میں اس کی آمیزش کو منوایا ہے، کہتے ہیں کہ بچے تین طریقوں سے فلوراڈ حاصل کرتے ہیں۔ پینے کے پانی سے، براہ راست دانتوں پر استعمال کرنے سے اور ٹوتھ پیسٹ کے ذریعے سے۔

مستند ارباب اختیار اطمینان دلاتے ہیں کہ فلوراڈ جو ان تیز ترین زہروں میں سے ہے جن سے انسان واقف ہے، پینے کے پانی میں مضرت رساں نہیں ہو سکتا کیونکہ پانی کا محکمہ بڑی احتیاط سے فلوراڈ کی آمیزش کی نگرانی کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ہمیں یقین دلاتے ہیں کہ ہر بچہ صرف بے ضرر مقدار میں پانی پیے گا اور کوئی شخص پانی کے پینے میں اس کی بے ضرر مقدار سے تجاوز نہیں کرے گا۔

یہ یقین دہانی جس قدر احمقانہ ہے اس کے بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔ پھر اس مرکب حماقت کو کیا کہا جائے کہ جب یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ فلوراڈ آئیز پانی کے علاوہ ہر بچے کو دانتوں پر فلوراڈ ملنا چاہیے اور دانتوں کی صفائی کی اشیاء میں بھی اس کو شامل ہونا چاہیے۔

دوسری طرف بہت سے سائنس دان اپنے تجربات کی بنا پر شہادت دیتے ہیں کہ فلوراڈ انتہائی قلیل مقدار میں بھی خطرناک ہے۔ اگر پانی کی مقدار کی

حد تک فلوراڈ کا استعمال ضرر رساں نہیں ہے تو کیا اس کا تہرا استعمال نسل انسانی پر فلوراڈ کے نقصانات کتنے سال میں پورے طور پر نما اور کتنی مدت میں جسم کے دوسرے مقامات پر اس کے مضراثرات کی شناخت کیا جاسکے گا؟ یہ ابھی کوئی نہیں بتا سکتا۔ لیکن انہیں جاننا بہر حال زہر ہوتا ہے اور پانی اور غذا میں اس کی لازمی شمولیت ایک ڈاکٹر مولر دس سال تک یہ نعرہ لگاتے رہے ہیں کہ پانی میں فلوراڈ دانتوں کی خستگی کا کوئی علاج نہیں ہے۔ یہ مسئلہ صرف اسی طریقے پر لیکن اب ڈینٹل ایسوسی ایشن کے اجلاس میں وہ یہ کہتے ہیں کہ فلوراڈ ٹوتھ پیسٹ یا فلوراڈ کی پانی میں شمولیت یا اس کا تہرا کی خستگی سے نجات کا باعث ہو سکتا ہے۔ بلکہ ہم یہ کہنے کے طریقوں سے فلوراڈ کے استعمال کے ساتھ ساتھ مناسب غذا و کرنا بھی ضروری ہے اور یہ مجموعی تدابیر ہی دانتوں کے غاروں کی تعداد اور بوسیدگی و دندان کو کم کر سکتی ہیں۔ حالانکہ غذا جس کو ثانوی ہے بوسیدگی کا راز دراصل ہی میں مضمر ہے۔

فلوراڈ کو انسانیت پر مسلط کرنے کے لیے تجارتی سائنس نہ جانے اور کتنی تدابیر اپنے کشکول میں رکھتے ہیں مثلاً وہ منہ میں کہ بچوں کے جسم پر ملنے کے لیے فلوراڈ کریم تیار کی جائے، کی چیزوں میں بھی فلوراڈ شامل کیا جائے، صابن میں بھی اس شربتوں اور مضم یا نیوہ میں بھی پینے کے لیے فلوراڈ کی دیکھیں۔ ان تدابیر کی وسعت کی کوئی حد نہیں ہو سکتی۔ لیکن فطری زندگی پر ہرگز گاری کی طرف کوئی توجہ نہیں کرتا کیوں کہ اس میں کوئی تجارت بلکہ الٹا نقصان ہے۔ جدید تہذیب کا مطلق نظریہ ہے کہ انسان اپنے حیوانی خواہش پوری کرنے میں آزاد ہے۔ یہ اس کا حق ہے اور اس کو زیادہ استعمال کرنے میں سائنس ان کی مددگار ہے۔ اگر اس راہ پر ہی بھی دیریش ہوں گے تو سائنس ان کا بھی تدارک کر سکے گی۔ ہر ہیز علاج سائنس کا مطلق نظر ہو۔ یہ ہر جدید سائنس کا نظریہ حیات کے لیے ساری دنیا کو دعوت دے رہی، بلکہ مجبور کر رہی ہے۔ یہ نظریہ معمولی عقل کا انسان بھی سمجھ سکتا ہے۔

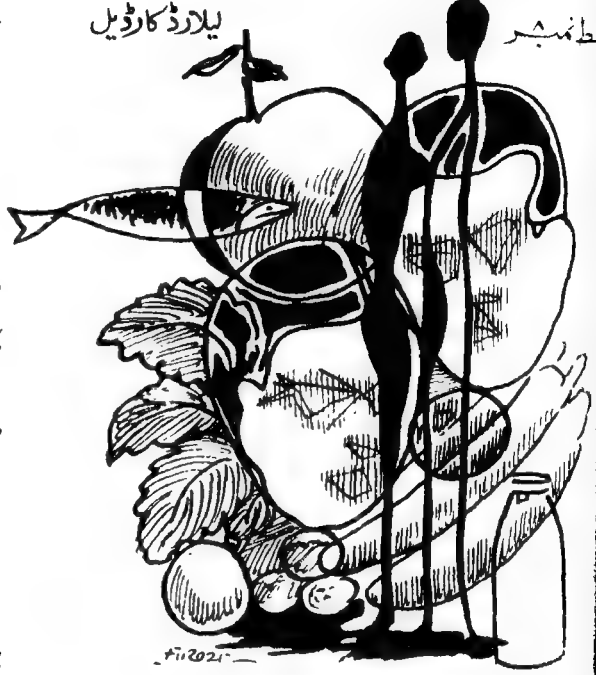
ذاتیات

ہمیشہ تھکے ہوئے؟

ذرا اپنی غذا کا جائزہ لیجیے

لیلا رڈ کارڈیل

ط نمبر



اندر اصحاب جو میرے پاس مشورہ کے لیے آتے ہیں، یہی شکایت کرتے ہیں کہ مجھے وقت بچھ بستر سے کھینچ کر اٹھا کر پڑتا ہے۔ ایک بیانی کافی پیے بغیر میں حرکت میں کر سکتا ہوں۔ ابھی ایک چالیس سالہ شخص نے، جس کا چہرہ زرد تھا، مجھ سے یہی شکایت اُس کی زردی اور دیگر علامات سے معلوم ہوتا تھا کہ اُس کے خون کا دباؤ کم ہے جب کہ کافی کی تحریک سے اُس کے خون کے دباؤ کو بلند نہیں کیا جاتا، اُس کی بیج گاہی میں دور نہیں ہوتی تھی۔

یاد رکھنا چاہیے کہ صبح گلابی خشکی دور مانگی ایک خطرو کی گنتی ہے، اس لیے اگر صبح بیدار ہونے پر تھکان محسوس کرتے ہیں تو بہت ممکن ہے کہ اس کا سبب خون کے کم ہونے کی ہو۔

جسم میں دوران خون کا خاص وظیفہ و غایت یہ ہے کہ جسم کے کروڑوں نئے خلیات کو جن سے تمام جسمانی ساختیں بنتی ہیں، آکسیجن اور دیگر غذائیت بخش عناصر کی فراہمی کرے اور ان خلیات میں سے تمام فضلات خارج ہوتے رہیں، لیکن جس خلیے کو تمام ہوتا ہے تو یہ طبی عمل مکمل نہیں پاسکتا، جسمانی ساختیں کافی غذا سے محروم

رہ جاتی ہیں اور ان میں فضلات کا اجتماع ہو جاتا ہے۔

تھکان کا ایک عام سبب

یہ صحت گاہی تھکان اس قدر عام شکایت ہے کہ ڈاکٹر پر نارڈوٹ سن نے اس کا تحقیقاتی مطالعہ دو سو ایسے مریضوں میں کیا۔ س سے انھیں معلوم ہوا کہ اس حالت میں بنائے فساد یا اصلی سبب غدہ در قیہ کی سست کاری ہے۔

غدہ در قیہ کا اختلال دو طرح کا ہوتا ہے۔ در قیہ افزائی کی یا زبائی۔ غدہ در قیہ حیاتی سرگرمیوں کا محرک ہوتا ہے جسم کی مشین کو ایندھن پہنچاتا ہے اور انفعال حیات کی مقدار و رفتار کو منتظم و باقاعدہ رکھتا ہے۔

چنانچہ جب کس حالت شخص میں در قیہ افزائی کم ہو جاتا ہے تو وہ شخص سست و کامل بن جاتا ہے، اس کے بدن کی جلد موٹی اور کھردری ہو جاتی ہے اور اُس کا چہرہ پھولا ہوا نظر آتا ہے، وہ اس قدر غافل و ناتواں ہو جاتا ہے کہ زیادہ دیر تک بیدار اور باخبر نہیں رہ سکتا۔

غدہ در قیہ کی وظیفیت

اس لیے اگر آپ اپنا بدن جلد سے دیکھ کر ناچاہتے ہیں تو اپنے غدہ در قیہ کو صحیح طریقہ سے فعل انجام دینے کے لیے کافی غذائی رسید پہنچانے کا اہتمام کیجیے۔

یہ غدہ در قیہ گروں کے سامنے کے حصے میں منخرع کے سامنے واقع ہوتا ہے اس میں ایک آئوڈین سے بھر پور افرازیہ ہوتا ہے، جس کو تھامرا کہیں یا درتین کہتے ہیں۔ ہمارے سارے جسمانی نظام پر غدہ در قیہ کا اثر اتنا اہم اور زبردست ہے کہ ہر گھنٹہ ہمارے جسم کا سارا خون اس کے اندر سے ایک بار گزر کر واپس تو نانی میں بازمون (تھامرا کہیں) سے مالا مال ہوتا رہتا ہے۔

اسی کی بدولت ایک طبی کارگر یا در قیہ رکھنے والا شخص حاضر دماغ، مستعد و دوکار حوصلہ مند اور چیت و توانا رہتا ہے۔ طبی زندگی کے لیے یہ در قیہ بامعنی اس قدر زردی اور ناگواری ہے کہ اس کی خفیف سی زیادتی آدمی کو ہوش مند اور عقل مند بنا دیتی ہے اور اس کی ذرا سی کمی اسے ابلہ اور احمق کر دیتی ہے۔ غدہ در قیہ کارنایا یا آئوڈین کی رسید پہنچانے کے لیے کیلپ ٹیبلٹس نہایت موزوں اوزان در قیہ ہیں۔ اس کا ایک قوس روزانہ کافی ہے۔

نایا یا آئوڈین ان غذاؤں سے بھی حاصل کر سکتے ہیں، ہولی، وائٹ کرس (پنیر یا الم، ایک قسم کی بیری)، لیمو، انیس کے زردی اور ہر قسم کی سمندری مچھلی۔

پر دھین حیاتیات اور مدنی نمکات کی وافر مسلسل رسید کے ذریعہ اپنے غدہ در قیہ کو ضروری تغذیہ پہنچا کر اُس داخل توانائی کو محفوظ رکھ سکے ہیں جس کی عدم دستیابی تھکان، خستگی، پستی اور بے ہمتی پیدا کر کے آپ کو ناتواں اور سست کار بنا دیتی ہے۔

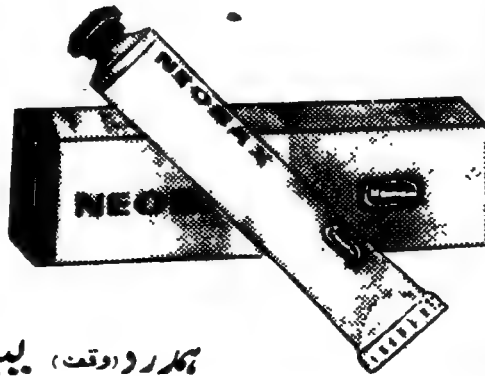
اصولِ فطرت سے جنگ

طبعی قوانین سے روگردانی اور اصولِ فطرت سے بے پرواہی
جسم کی توانائی اور اعضا کی کارکردگی کو گھٹا دیتی ہے۔
حرک ماحولِ غیر صحت مند عادات کثرتِ کار بے آرامی اور
غیر متوازن غذا انسانی صحت کی خرابی اور کمزوری کا باعث ہے
اس ماحول میں وہ اعضا خاص طور پر متاثر ہو رہے ہیں جو
قوت و حیات کا مرکز ہیں۔
نیو بیکیس جنسی اعضا کے نشوونما اور تقویت و
حفاظت کے لئے بڑی کارگر دوا ہے جو مقامی طور پر استعمال
کی جاتی ہے۔ نیو بیکیس کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی قسم کی تکلیف
پہنچائے بغیر جنسی غدودوں کی رطوبت اور قوت کو تحریک دیتی ہے۔
اور خون کی رسد کو بڑھا کر توانائی پیدا کرتی ہے۔

طویل عمرات اور سائنسی تحقیقات کے بعد
نتیجہ خالصہ والی خاص دوا

نیو بیکیس

بمرد



بمرد (وقت) بیورو بیسٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پشاور

نسیات

کیا لوگ تم پر بھروسہ کر سکتے ہیں؟

روزمرہ زندگی میں یا کاروبار میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے یہ بات ضروری ہے کہ تم پر بھروسہ کریں۔ ذیل میں چند سوالات درج کیے جاتے ہیں۔ ان سے تمہیں خود کو نئے کاموں سے لگانے کا اگر تم نے دوستوں سے زیادہ نمبر حاصل کیے ہیں تو تم اوسط معیار بہت اچھا ہو:

سوالات

- ۱۔ کیا میں ملاقات کے مقررہ وقت سے پانچ منٹ پہلے پہنچ جاتا ہوں؟
- ۲۔ کیا میں بلا تاخیر بروقت خطوں کا جواب لکھ دیتا ہوں؟
- ۳۔ کیا میں مقررہ تاریخ سے پہلے آمدنی کا ٹیکس داخل کر دیتا ہوں؟
- ۴۔ جن معاشرتی کلبوں یا کاروباری انجمنوں کا میں ممبر ہوں کیا کسی عہدہ پر میں منتخب ہوتا ہوں یا مقرر کیا جاتا ہوں؟



سوالات

- ۵۔ کیا میں اپنا قرض ادا کرنے کے لیے مجبور کیے جانے سے پہلے ادا کر دیتا ہوں؟
- ۶۔ کیا مجھے ذمہ داری کا اچھی طرح احساس ہے؟
- ۷۔ جو لوگ مجھ سے وابستہ ہیں، اور میرے دست نگر ہیں، کیا میں ان کی ضرورتوں کا کما حقہ خیال رکھتا ہوں؟
- ۸۔ کیا میں باقاعدہ پابندی کے ساتھ اپنے عزیزوں کو خط لکھتا رہتا ہوں؟
- ۹۔ کیا میں معمولی معمولی معاملات میں بھی اپنے وعدے پورے کرتا رہتا ہوں؟
- ۱۰۔ کیا میں اپنے ماتحتوں کو ملاقات کے لیے انتظار کرنے پر مجبور کرتا ہوں، جب کہ اس کی مطلق ضرورت نہیں ہوتی؟
- ۱۱۔ میں انسانوں کے ایک گروپ کا ممبر ہوں، اگر وہ گروپ کسی سے کوئی وعدہ کرتا ہے تو کیا میں تنہا اس وعدہ کو ایفا کرنے کے لیے تیار ہوں؟
- ۱۲۔ کیا میں اپنے زبانی وعدہ کو اتنا ہی ناقابلِ انصراف سمجھتا ہوں، جتنے ناقابلِ انصراف کسی دستاویز پر میرے دستخط ہوتے ہیں؟
- ۱۳۔ کیا میں اپنی گھریلو ذمہ داریوں کو اتنی ہی اہمیت دیتا ہوں، جتنی اپنے کاروبار اور اپنے فرائض منصبی کو دیتا ہوں؟
- ۱۴۔ کیا عصبی المزاج، بے چینی اور شکی آدمیوں پر میرا اثر اور رسوخ مفید اور صحت بخش نتائج پیدا کرتا ہے؟
- ۱۵۔ کیا میں چھوٹی چھوٹی ذمہ داریوں سے بھی اتنی ہی احتیاط سے اور اتنی ہی مستعدی کے ساتھ عہدہ برآ ہوتا ہوں، جتنی احتیاط اور جتنی مستعدی سے اپنی بھاری اور اہم اور گراں قدر ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہوتا ہوں۔

میزان

کیا تم ایک نارمل انسان ہو؟

حامد اللہ افسر

اگر تم ایک نارمل اور معمول کے مطابق انسان ہو تو
ری طرف دیکھ کر کوئی تمہارے نارمل ہونے کو ثابت نہیں کر سکتا۔
سب آدمی قریب قریب ایک ہی سے معلوم ہوتے ہیں۔ قد قامت
ڈیل ڈول کا کوئی خاص معیار نہیں ہوتا۔

انسان کی جسمانی ساخت کے

ماہروں نے امر لکائیں وہاں

کے باشندوں کی انٹی کا پھیلا

دریافت کی ہیں، نارمل

ہونے کا انحصار اس پر

ہے کہ تمہارا عمل کیا ہے

اور جو کچھ تم

کرتے ہو وہ کس

نراج کرتے ہو

اور اس سے

بھی زیادہ اہم

یہ بات ہے کہ جو کچھ تم کرتے ہو وہ کیوں کرتے ہو؟

اگر تم خلافت معمول انسان ہو تو...

۱- تم کسی سے نفرت نہیں کرتے۔

۲- تمہیں کسی پر غصہ نہیں آتا۔

۳- تم کبھی خوف زدہ نہیں ہوتے۔

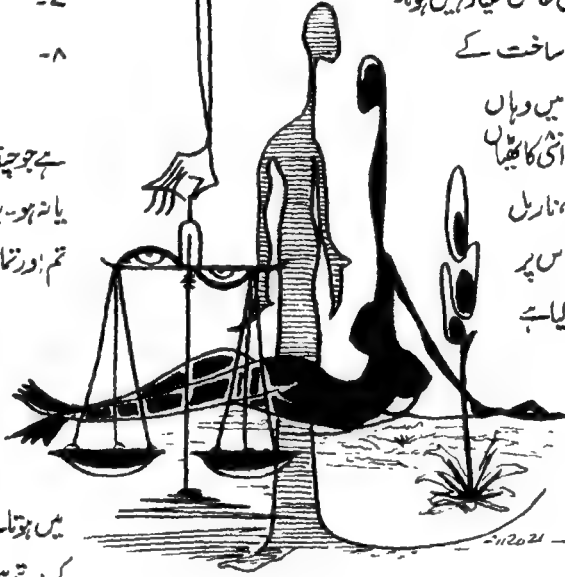
۴- تم خود کو پسند نہیں کرتے۔

۵- تم کبھی اپنی بیوی سے نہیں لڑتے۔

۶- تم کبھی خیالی پلاؤ نہیں پکاتے۔

۷- تم کبھی فکر مند نہیں ہوتے۔

۸- تمہیں جنسی معاملات سے کوئی دل چسپی نہیں ہے۔



اگر تم خلافت معمول انسان نہیں ہو تو....

۱- تم اپنی بیوی پر غلبہ حاصل کیے ہوئے ہو۔

۲- تم جھوٹ بولتے ہو۔

۳- تم لمبے، سیاہی مائل اور خوب صورت نہیں ہو۔

۴- تم بدگمان ہو، رشک و رقابت میں مبتلا ہو۔

۵- تمہاری کیفیت مزاج تبدیل ہوتی رہتی ہے۔

۶- تم شرمیلے اور حساس ہو۔

۷- تمہیں ناکامیابی کا خوف لگا رہتا ہے۔

۸- تم خود غرض ہو۔

اصل یہ ہے کہ ان سب باتوں کے ظہور میں آنے کا۔

ہے جو چند بنیادی محرک تمہارے اندر پیدا کرتے ہیں، چاہے تم

یاد نہ ہو۔ یہ محرک تمہاری زندگی پر اس درجہ غلبہ پائے ہوئے

تم اور تمام بنی نوع انسان اس زمین پر زندہ نہیں رہ سکتے۔

پہلے دو محرک تو بالکل واضح ہیں، ایک غذا اور

حفاظت کی طرف میلان، دوسرا اولاد پیدا کرنا۔ یہ

مثلاً عزت آبرو، خود پسنداری، اس چیز کا ظہور

ہماری سوسائٹی میں بیوی پر شوہر کے غلبہ اور فرما

میں ہوتا ہے۔ مرد عورت پر غلبہ حاصل کرنے کی کوشش بہت

کرتے ہیں۔ جھوٹے لڑکوں سے بھی یہ توقع کی جاتی ہے کہ ان

چاہیے اور وہ چھوٹی لڑکیوں سے زیادہ قوی ہونے چاہیں۔

جو بچپن ہی سے شروع ہو جاتا ہے، بن بلوغ کو پہنچ کر اپنے شبا

کافی عمر میں جانے تک باقی رہتا ہے۔ ہماری ثقافت کا تقاضا

کے لیے بے حراحت ہونا اور فرماں بردار اور اطاعت کے

قدرت ہے جس طرح مرد کے لیے زبردست اور با اقتدار ہو

مشہور رسالے "فارچون" نے ۲۵ سے ۳۵ برس تک کی

سوال کیا تھا کہ تمہیں مردوں سے کیا شکایتیں ہیں۔ نتیجہ

شکایت یہ نکلی کہ ان کے خاوند کافی قوی اور زبردست

اس کے ساتھ یہ بھی ہے کہ گویہ بات نارمل بھی ہے

پر غلبہ حاصل کرو پھر بھی سوسائٹی یہ ہرگز گوارا نہیں کرتی

یہ بیوی کے ساتھ بدسلوکی کر کے یا اسے دھوکا دے کر ثابت کرو۔ ڈاکٹر
نے بے شمار امرا کے باشندوں کی جنسی عادتوں کے متعلق جو تحقیقات
کیں وہ فرماتے ہیں کہ نارمل مرد اپنی بیوی کے ساتھ بے وفائی نہیں
کرتا۔ ۱۸۵۰ء کی صدی میں مردوں کو اپنی بیویوں کا وفادار پایا۔

روزمرہ کی زندگی میں عزت و آبرو کا سوال ایسے موقعوں پر پیدا
ہوتا ہے ایک فروشنده کی خواہش کہ وہ اپنے مد مقابل سے زیادہ
چیزیں فروخت کرے یا ایک طالب کا اپنے مطلوب کو حاصل کرتے
لیوں پر غالب آنا۔

روزمرہ کی زندگی میں خود کو کسی دوسرے آدمی سے زیادہ بہتر بنانے
میں نارمل آدمی زیادہ عجیب اور نمایاں طور پر اوروں سے مختلف
انسان کو قدرتی طور پر دوسرے انسانوں کے مانند بننے اور ان کی
حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ علمائے نفسیات اسے
ت اور موافقت کا میلان کہتے ہیں اور یہ چار بڑے محرکات میں
سے آخری ہے۔

وتم چاروں بنیادی میلانات کے سہارے زندگی بسر کر رہے ہو پھر
انہی کے ان پر عمل کرنے کے سلسلے میں تم اور آدمیوں سے مختلف طریقے
پر مشہور عالم نفسیات تارنہ ویٹرن یونیورسٹی کے رابرٹ ایچ سی۔
دیک تم آدھے درجن طریقوں میں سے کوئی ایک طریقہ اختیار کر دو گے۔
ایک کار باری آدمی ہو اور تم ایک بڑا ٹھیکہ لینے کی کوشش
کرتے ہو یا تو تم براہ راست حملہ کرو گے یعنی سیدھے جا کر اس شخص
کو ٹھیکہ دے گا، یا تم دھوکا دے کر اور جوڑ توڑ سے کام لو گے، یعنی براہ
غیبی کر دو گے اور موقع دیکھ کر کام بنانے کی کوشش کر دو گے، یا
محض خیالی پلاؤں پکارتے رہ جاؤ۔

سات کے ماہر کہتے ہیں کہ تم شاید یہ سب طریقے اختیار کرتے ہو
بھی دوسرا کبھی تیسرا لیکن اگر تم براہ راست حملے کے طریقے کے
طریقوں کی طرف زیادہ رجوع ہو تو غالب خیال یہ ہے کہ تم بے
مطابقت کا شکار ہو پختہ کار آدمی فیصلہ کن عمل کو ترجیح دیتا ہے۔
میلانات میرت کے ایسے وصفوں میں بھی ظاہر ہوتے ہیں جیسے
ماہر نفسی اور بہت وغیرہ۔ کیا تمہیں معلوم ہے کہ تم ان میں سے

۹ آدمی جھوٹ بولتے ہیں۔ بہت سے آدمی اس لیے جھوٹ نہیں بولتے
کہ وہ بدکردار اور دھوکے باز ہیں بلکہ وہ اپنا اثر اور اپنی وقعت کے لیے
یا سچ بات کہنے کے نقصان رساں نتائج سے بچنے کے لیے جھوٹ بولتے ہیں۔
اس قسم کی حرکتیں عام طور پر اپنے دعوے کے انکار کی جذباتی ضرورت
کے لیے سرزد ہوتی ہیں اور اس انکار کے بعد وہ خود اپنی نظروں میں اہمیت
حاصل کر لیتے ہیں۔ نارمل آدمی ایمان دار بھی ہوتا ہے اور بے ایمان بھی۔
وہی آدمی جو اپنے مالک کی بہت معمولی معمولی چیزیں غائب کر دیتا ہے اس
وقت بہت دیانت دار ثابت ہوتا ہے جب وہ کسی دکان دار سے سودا
لےتا ہے اور وہ دکان دار قبول کرے اسے زیادہ دیر گاری واپس کر دیتا ہے۔
پس جب یہ بات مسلمہ ہے کہ تمہارا دور خواہم نارمل ہے تو اسی طرح
یہ بھی نارمل ہے کہ تم جذباتی اعتبار سے بھی دوسرے ہو۔ مثلاً ہوسکتا ہے کہ
ایک ہی شخص سے ایک ہی وقت میں بھس محبت بھی ہو اور نفرت بھی۔
اس انوکھی کیفیت کو جدید نفسیات میں "امبی وٹنس" (دو رخا پردہ)
کہتے ہیں۔ یہ اصطلاح اس کیفیت کو ظاہر کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے
جب ایک آدمی اپنی بیوی سے بے انتہا محبت کرتا ہو اور اسی کے ساتھ
شدت کے ساتھ نفرت بھی کرتا ہو۔ ایک غیر معمولی انسان یا خصل اعصاب
کے مریض میں یہ موافق اور مخالفت میلان بلع ممکن ہے شدت اختیار کر لے۔
ایک سلجھا ہوا مرد اس محبت۔ نفرت کے جذبہ پر قابو رکھتا ہے اور اس کو
قدرتی سمجھتا ہے۔ اگر اسے کبھی اپنی بیوی پر غصہ آئے تو وہ ناراض ہو جاتا
ہے اور اس جذبہ کو وہیں ختم کر دیتا ہے۔

رقابت بھی ایک نارمل جذبہ ہے اور نارمل انسانوں پر اثر کرتا ہے
لیکن اُن کی کھوپڑی کے آدمیوں میں یہ بیڑ بھی صورتیں اختیار کر لیتا ہے۔
جب ایک آدمی کی خودی کو صدمہ پہنچتا ہے مثلاً کسی آدمی نے اس کی جگہ
ملازمت حاصل کر لی ہے تو اس کے اندر رشک و حسد کا جذبہ پیدا ہونا
بالکل قدرتی ہے، لیکن جب کوئی آدمی کسی سے اس وقت آندہ ہوتا ہے
یا اس پر شبہ کرتا ہے جب اس نے کوئی نقصان نہ پہنچایا ہو تو یہ علامت
ہے خلاف معمول ہونے یا خصل اعصاب ہونے کی۔

ان سب باتوں کے باوجود یہ ممکن ہے کہ تم کسی سے حسد کرتے ہو
یا کسی سے نفرت کرتے ہو اور محض خود بھی اس کی مطلق خبر نہ ہو کہ تم اسے کا

میں میں تین تین برس تک لوگوں پر رحمت، حسد یا غصہ کا غلبہ رہتا ہے اور وہ بالکل اس سے آگاہ نہیں ہوتے۔ اکثر یہ قوی جذبات انسان کا تحت الشعور صرف خوابوں میں ظہور میں لاتا ہے۔

ممکن ہے کہ تمہیں اپنے خوف کے جذبے کا بھی علم نہ ہو جو تمہارا سب سے بڑا بنیادی اور سب جذبوں سے زیادہ مؤثر جذبہ ہے۔ ایک پرانا مقولہ ہے کہ ایک طاقتور انسان کبھی خوف زدہ نہیں ہوتا مگر جدید دماغی طب کا خیال اس کے برعکس ہے، ہزار مل انسان کو موت کا ڈر ہوتا ہے، بد صورت ہو جانے کا ڈر ہوتا ہے اور ڈر کا ڈر ہوتا ہے۔

امریکا میں نفسیات کے ماہروں کی تحقیق سے معلوم ہوا کہ وہاں کے باشندوں میں پچھیس سے ایک شور و غل سے ڈرتا ہے اور ایسے کمروں میں جانے سے ڈرتا ہے جہاں بہت سے آدمی بھرے ہوں۔ اتنی ہی تعداد میں ایسے لوگ ہیں جو ایسے مقامات پر جاتے ہوئے ڈرتے ہیں جہاں بہت خاموشی اور سکون ہو۔ مقدمہ الذکر ایسی شخصیت کے انسان ہیں جو معائنہ باطن کے عادی ہیں۔ یہ لوگ اس وقت خوش رہتے ہیں جب کوئی ان کی تنہائی میں غل نہ ہو۔ موخر الذکر وہ لوگ ہیں جو معائنہ باطن سے قاصر ہیں۔ یہ اس وقت تک خوش نہیں رہتے جب تک ان کے ارد گرد بہت سے آدمی نہ ہوں۔ وہ لوگ جو اتہاد درجہ مطالعہ و معائنہ باطن میں لگے ہوئے ہیں اور وہ لوگ جو معائنہ باطن سے محروم ہیں دونوں نارمل نہیں ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ بہت سے نارمل آدمی ان دونوں حالتوں میں سے ایک کی طرف رجوع ہیں۔

رہا یہ سوال کہ جو آدمی مکمل طور پر نارمل ہے کیا وہ ہمیشہ خوش اخلاق اور لطیف رہتا ہے اور خود اعتمادی سے بھرپور ہوتا ہے؟ اور کیا ایک ادھورا اور نامکمل انسان ڈرپوک اور بودا ہوتا ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ضروری نہیں ہے کہ ایسا ہو۔

انسانیات کے عالم اور نسٹ لے ہوٹن اپنی ایک رپورٹ میں کہتے ہیں کہ اوسطاً چار میں سے ایک آدمی خود احساس ہوتا ہے اور ہر وقت خیالی پلاؤ کا تار ہوتا ہے اور پانچ میں سے ایک آدمی شرمیلا اور نا آشنا مزاج ہوتا ہے اور اُسے ہر کام میں جھپکا ہٹ ہوتی ہے۔ وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ صرف ۲۵ فی صدی امریکا کے باشندے سنی الطبع اور خود اعتماد ہوتے ہیں مگر ہوٹن جن نتائج پر پہنچے ہیں اور جن کی تصدیق ہاروڈ ڈیوینوری نے بھی کی ہے، وہ

سیکڑوں آدمیوں کے ذہنی اور جسمانی مطالعہ کے بعد اخذ کیے گئے ہیں کی تحقیق سے یہ بات بھی واضح ہوئی کہ انسان کی شخصیت پر اس کے ادنیٰ، اُس کے وزن اور اُس کی دوسری جسمانی خصوصیات کا بڑا تمہاری شخصیت اور تمہارا نظریہ زندگی تمہاری جسمانی حالت خاصہ۔ ڈبلا پتلا کمزور پٹھوں والا انسان جن چیزوں کو پسند یا نا پسند کرے ان کو ایک چوتھے چکلے پٹھوں والا انسان پسند یا نا پسند نہیں کرے انسان ایسے کاموں سے جن میں زیادہ مستعدی اور حرکت کی ضرورت نہ پائے پسند کرتا ہے اور ایسے شغلوں کو ترجیح دیتا ہے جو پرسکوت اور ہوں۔ سخت اور کھردری جلد والا آدمی جس کے پٹھے خوب اُبلے ہوں اس کے بالکل برعکس شغلے پسند کرتا ہے، مگر اس کے یہ مزہ نرم و نازک آدمی نارمل انسان نہیں ہے۔

سائنسٹ یہ بھی کہتے ہیں کہ تمہاری شخصیت کا انحصار تمہارے جسمانی طور پر کس درجہ متوازن ہو، کم سے کم دو میں سے ایک توازن ٹھیک نہیں ہوتا، یا تو وزن کے اعتبار سے اس کی کم ہے یا اس کا سینہ اُس کے شانوں کے اعتبار سے بہت کم ہو یا اُس کا سر بہت بڑا ہوتا ہے یا اس کی ٹانگیں بہت تپتی ہوئی لوگوں کی کاٹھیاں غیر متوازن ہوتی ہیں وہ عموماً بہت حساس ہوتے ہیں اور متلون مزاج ہوتے ہیں۔ اس قسم کی کاتھی کے نارمل خصوصیات ہیں۔

آج کل ماہرین اس امر پر خیال آ رہا ہے کہ جسم پر قدرت و قامت اور شکل و صورت میں تبدیلیاں آنے کے۔ کی شخصیت بھی بدل جائے گی۔ مستقبل کے آدمی کا سر زیادہ زیادہ گول ہوگا کیوں کہ اس کا دماغ بڑھے گا اور جسم کے با بڑھیں گے۔ اس کا منہ چھوٹا ہو جائے گا۔ اس کے دانت رہ جائیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ انسان کے پیر میں پانچ کے رہ جائیں۔ اس کے اندرونی پٹھے سخت ہوں گے۔ معا سے غائب ہوگا اور اس کی کمر چھوٹی اور زیادہ مض کے جسم پر بال بالکل نہ ہوں گے اور تیس برس کی عمر سے پ صاف ہو جائے گی۔ اگر تم نارمل انسان ہو تو تمہیں یقیناً

بن کیلے

تکلیف ہوتی ہے، جو اسے تنگ مزاج اور چڑچڑا بنا دیتی ہے۔ لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ اگر بچہ غیر معمولی طور پر شریعہ اور وہ مسلسل شرارت کرتا رہتا ہے تو اس کا عام طور پر سبب گھریلو ماحول ہوا کرتا ہے، جس کا اندازہ اور تعین والدین میں سے کسی ایک مادونوں کی ناکامی اور نااہلیت سے کیا جاسکتا ہے۔

شاید آپ نے بعض ماؤں کو اپنے بچے کی غیر معمولی شرارتوں سے تنگ بہت سنا ہو کہ یہ لڑکا تو بالکل اپنے باپ پر گیا ہے۔ اس سے یہ لازم نہیں آتا ہے کہ شرارت کی ذمہ داری ماں پر نہیں ہے، یا وہ اس کے الزام سے بچے سے، یا اسے اپنے اس شریر بچے کی عارضی یا مستقل طور پر محبت نہیں رہی ہے۔ بچوں کی نفسیات سے دل چسپی رکھنے والے ماہروں کا کہنا ہے کہ کسی بھی

بچے
خوف
ناک
شرارتیں
کیوں
کرتے
ہیں

بچے کی شرارت کا آغاز بچہ کو والدین کی ضرورت سے زیادہ ڈانٹ ڈپٹ اور معمول سے زیادہ سختی کے نتیجے کے طور پر بھی ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ والدین اپنی نادانی سے بچے کی فطری خواہشات اور نجس کا گلا گھونٹ دینا چاہتے ہوں اور اسے اپنے اندرونی احساسات ظاہر کرنے کا بالکل ہی موقع نہ ملتا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ بچے کی شرارت کی تہذیب ماں باپ کی ازدواجی زندگی کی تلخی، ناکامی اور بے اطمینانی چھپی ہو یا ہو سکتا ہے کہ ان کا رشک اور حسد اس کی شرارت کا اصل سبب ہو۔

اکثر دیکھا جاتا ہے کہ اکلوتے بچے ہی بدترین قسم کے نذیر اور ضدی ہوتے ہیں، اس کا سبب سمجھنا کچھ مشکل نہیں بات دراصل یہ ہے کہ ایسے بچے اکثر بیشتر ایک غیر قدرتی ماحول میں رہتے اور پرورش پاتے ہیں۔ ایسا اکلوتا بچہ، جس کے ارد گرد ماحول میں صرف بڑی عموں کے اشخاص ہی موجود ہوتے ہیں، ان کی بات چیت بڑی آسانی سے سنتا اور ان کے طرز عمل کو دیکھتا رہتا ہے، جس کے نتیجے کے طور پر وہ خود بھی ان ہی کی طرح گفتگو کرنے اور عمل کرنے لگتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ ایک عاقل و بالغ مرد یا عورت کے طرز عمل کا ایک چھوٹا سا نمونہ بن جاتا ہے۔

اس قسم کا چھوٹا سا بچہ اپنی بساط سے کہیں زیادہ بہت کچھ جان لیتا ہے، اور اس کے (باقی صفحہ پر)

نناک شرارت اکثر وہی گھریلو ماحول کی خرابی اور ماں یا باپ یا لڑکا اپنی نااہلی ہوا کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ بچے بالکل متذکرین۔ واقعہ یہ ہے کہ سب ہی بچے شرارت کرتے ہیں لیکن بہ اکثر اوقات شرارت کرتے رہتے ہیں یا ان کے بارے میں ان کے سرپرشیان والدین کا یہ خیال ہوتا ہے کہ وہ ہر وقت یا دن رات بن گھٹنے اور دم مچاتے رہتے ہیں۔

بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں، جو اکثر اوقات تو اچھے بھلے رہتے لیکن بعض اوقات ان کی شرارتیں حد سے تجاوز کر جاتی ہیں، باپ ان کی شرارتوں سے تنگ آجاتے ہیں، پڑوس والے انھیں مان بلانے ہوئے ڈرنے لگتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں ایک بے خوف و بیوقوف قسم کے شریر بچے کی ماں تنگ اگر مذکورہ بالا فقرہ کرتی ہے، جس کا چھپا ہوا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ شوہر کو اپنی

اذمہ دار ٹھہرانا آسان سمجھتی ہے۔ اگرچہ ماں یہ بات نہ کہہ جاتی ہے اور اسے خود بھی اس الزام کی صحت نہیں ہوتا۔ تاہم، ماں کے اس الزام میں ایک صداقت ضرور ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ کو زانی، ضدی پن اور پھوپھو ہڑپن کی عادتیں اپنے باپ سے مل ہوئی ہوں یا بہ صورت دیگر ممکن ہے کہ یہی بات اسے اپنی ماں سے ملی ہوں۔ ظاہر ہے کہ ہم کو بچے کی شرارت کا ذمہ دار نہیں ٹھہرا سکتے۔ بیشک بعض جسمانی اسباب بھی ہو سکتے ہیں، جن میں بالخصوص خرابی یا بے خوابی بہت زیادہ عام سبب ہے۔



پھوڑے، پھنسی اور خارش کا ایک علاج



مگر بہتر ہی صافی

استعمال کریں



”صافی“ جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے اور اس طرح خارش سے نجات دلاتی ہے جو لوگ ”صافی“ کا استعمال بطور حفظ یا تقدم کرتے ہیں خون کی خرابی کے امراض میں مبتلا نہیں ہوتے۔ صافی۔ خون صاف کرنے کی قدرتی دوا۔



ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاکستان کراچی، ڈھاکہ، لاہور، چائلگام

چار عجیب نسخے

آرتھر کارڈن

میں نے کہا: ”بچپن میں مجھے سمندر کے ساحل پر بڑا کیت آتا تھا۔ وہاں ہم لوگوں کی ایک جھونپڑی تھی، گرمی کے موسم میں ہم اکثر وہاں جا کر رہتے تھے۔“ ڈاکٹر کھڑکی کے باہر بیٹھتے ہوئے بولے: ”کیا تم صرف ایک دن میری ہدایتوں پر عمل کر سکو گے؟“

میں تو اس نصیحت سے تپتا ہوا اپنے کمرے کے لیے سب کچھ کرنے کو تیار تھا، میں نے کہا: ”میں ضرور آپ کی ہدایتوں پر عمل کروں گا۔“ ڈاکٹر نے کہا: ”بہت خوب، تمہیں صرف یہ کرنا ہے کہ تم کل صبح اپنی



(ذیل کا افسانہ ایک سچا واقعہ ہے اس میں مسٹر آرتھر کارڈن نے خود اپنا حال بیان کیا ہے۔ اس سے معلوم ہوگا کہ ایک ذی فہم اور ہمدرد ڈاکٹر نے کس طرح اپنے چار نسخوں میں زندگی کی پریشانیوں سے نجات حاصل کرنے اور زندگی کی مسترتوں کی نشان دہی کی ہے)

زباہ عرصہ نہیں گزرنا

پاکسی خاص سبب کے
نا اُمیدی اور پر اُگندگی

بت طاری ہو گئی۔ میں نے اندازہ کیا

فہم کی کیفیت ہم میں سے اکثر پر گاہے لمبے

ہوتی رہتی ہے۔ دل ڈوبنے لگتا ہے، کسی چیز میں کوئی دلچسپی

میں رہتی، ان سب باتوں کا اثر فراغ کی ادائیگی پر بھی بہت بُرا

ہے۔

میرا تو بُرا حال تھا، روز صبح کو میں دانت بھیجتا اور خود سے کہتا: ”آج میری زندگی بدل جائے گی اور اس میں وہی پرانی ستریں جھگڑنے لگیں گی۔“

نصیحت سے آج ضرور چھٹکارا مل جائے گا، ضرور مل جائے گا۔“

مگر بے کیفی اور افسردگی برا موجود رہی اور میں ایک معالج سے مدد ہو رہا تھا۔ یہ معالج ایک باقاعدہ ڈاکٹر تھا، سائیکیاٹرٹ (دماغی معالج)

نارہید ڈاکٹر میں مجھ سے بڑا تھا اور اس کی ظاہری تند مزاجی اور روکھے پردے میں ایک بڑی دانائی اور ہمدردی اور نرم دل پوشیدہ تھی۔

میں نے بہت غم انگیز آواز میں کہا: ”خدا جانے مجھے کیا ہو گیا ہے ڈاکٹر صاحب! لوم بولتا ہے جیسے میرا آخری وقت قریب آ گیا ہے، میری مدد کیجیے۔“

ڈاکٹر کچھ سوچتے ہوئے مجھے دیر تک بہت غور سے دیکھتا رہا اور پھر مولا: ”تم اپنے بچپن میں سب سے زیادہ خوش کہاں رہتے تھے؟“

موٹر میں تنہا سمندر کے ساحل پر جاؤ اس طرح کرو کیجئے پہلے پہلے وہاں پہنچ جاؤ، تم اپنا کھانا ساتھ لے جا سکتے ہو، مگر وہاں پہنچ کر تو تمہیں کچھ بڑھنسا ہے، نہ لکھنسا ہے نہ ریڈیو سننا ہے اور نہ کسی سے بات چیت کرنا ہے۔ اسی کے ساتھ میں تمہیں نسخے بھی دیتا ہوں جن کو تمہیں گھنٹے کے بعد استعمال کرنا ہے۔“

اس کے بعد انھوں نے چار نسخوں کے کاغذ پیتھ میں سے علیحدہ کیے، ہر ایک پر چند لفظ لکھے، ان پر نمبر ڈالے، ان کو تمہیں دے کر کہا: ”انہیں خبردار نو بجے، بارہ بجے، تین بجے اور چھ بجے استعمال کرنا۔“

اگلے دن صبح کو میں اپنی موٹر میں سمندر کے کنارے پہنچا۔ ڈاکٹر نے وعدہ کر لیا تھا اس لیے میں چلا گیا مگر مجھے ذرا غقاد تھا اور نہ اس بکھرے سے کوئی خاص اُمید تھی۔ ساحل پر اس وقت کوئی نہیں تھا۔ ہوا چل رہی

کی روانی کتنی بے پناہ ہے۔ چاندنی کو پکڑنے کے لیے کیسا مٹلی جا بچھاتا ہے، اس کے طوفانوں کا سفید دانت نکالے ہوئے طبع غضب ماک ہونے لگے۔

مجھے یاد آیا کہ بچپن میں کتنی منفرد باتیں ہم نے سمندر سے سیکھیں۔ حد تک صبر و تحمل کی عادت کیوں کہ تم بدحواسی میں شامی اور بجلتے کر سکتے۔ اس کی وقعت اور احترام، چیزوں کے ایک دوسری پر پراسرار احساس ہوا اور جو اربھانا اور دھارا، سکون اور جھلک اور ان سب کا مل جل کر فضا میں چڑیوں اور سمندر کے اندر چھلیوں بنا اور دن میں دو مرتبہ سارے ساحل کو پانی کی جھاڑ سے صاف وہاں بیٹھے ہوئے مجھے اندازہ ہوا کہ میں اپنے سے بہت چیزوں کے متعلق سوچ رہا ہوں اور اس سے مجھے تسکین اور راحہ اس پر بھی صبح بہت آہستہ آہستہ گزردی تھی، مجھے غور و خوض کی عادت بہت زیادہ تھی اور بغیر اس کے میں کچھ کا محسوس کر رہا تھا۔ یکایک میری نظر موٹر کار کے ریڈیو پر پڑا۔ کا ایک جملہ بے تحاشا یاد آیا، سکوت ایک ایسا عنصر ہے جس بڑی بڑی چیزیں صورت پذیر ہوتی ہیں۔

دوپہر تک ہوا سارے بادلوں کو اڑالے گئی اور خوش گوار ہو گیا۔ اب میں نے دوسرا نسخہ کھولا، مجھے پھر کچھ دل کچھ برا فروختی بھی۔ اس نسخے میں لکھا تھا، پچھلے زمانے میں آخر کیوں؟ میری ساری پریشانیوں کو حال یا ماضی سے انھیں کیا تعلق؟ میں موٹر سے اتر کر ریت کے ٹیلور ہوا چلا۔ ڈاکٹر نے مجھے سمندر کے اس ساحل پر اس لیے بھیجا۔ بہت سی خوش گوار یادیں وابستہ ہیں۔ شاید ان کا مقصد مستروں کو بیدار کرنا تھا۔

مجھے ایک سایہ دار جگہ مل گئی اور میں ریت پر لیٹ کر غری ہوئی باتیں یاد کرنی شروع کیں۔ ان یادوں صاف نہیں ابھرے مگر پھر بھی بڑی مسترت بخش اور خوش پروازی ہونے لگی۔ میں نے ماضی کے ان نقوش میں ایک رنگ بھرا شروع کیا۔ بیرونی خطوط پر ہاتھ پھیرنا شروع

تھی، سمندر بھورا اور براہِ افروختہ معلوم ہو رہا تھا، میں موٹر ہی میں بیٹھا رہا۔ کچھ کرنا دھڑلانا تو تھا نہیں میں نے اپنی ٹانگیں پھیلا لیں اور ادھر ادھر دیکھتا رہا۔ اب میں نے پہلا نسخہ نکالا اس پر لکھا تھا، غور سے سنو میں کچھ دیر تک حیرت سے ان تین لفظوں کو دیکھتا رہا اور سوچنے لگا یہ ڈاکٹر کچھ پاگل تو نہیں ہے، مجھے ریڈیو تک سننے کو منع کیا ہے، کسی سے بات چیت کرنے کو منع کیا ہے، پھر بھلا میں سنوں کیا؟

بہر طور میں نے اپنا سرا دپڑا دیا اور سننے کی کوشش کرنے لگا۔ سمندر کے پانی کے مسلسل شور اور سمندری مرغابیوں کی آواز اور ایک اونچے اڑتے ہوئے ہوائی بہانہ کی گھڑ گھڑاہٹ کے سوا اور کوئی آواز نہیں آرہی تھی اور یہ سب آوازیں جانی بوجھی تھیں۔

میں موٹر سے باہر نکل آیا۔ ہوا کے بھونکنے نے موٹر کے پٹ کو اک دم بہت زور سے بند کیا اور وہ کھٹاک سے بولا۔ میں سوچنے لگا کیا اس قسم کی آوازیں کو غور سے سننے کی ہدایت مجھے کی گئی ہے۔

میں ریت کے ایک اونچے ڈھیر پر چڑھ گیا اور دیران اور سنان ساحل کو دیکھنے لگا۔ یہاں سمندر کا شور اس قدر زیادہ تھا کہ کوئی اور آواز نہیں سنائی دے رہی تھی۔ مجھے فوراً خیال آیا کہ ان آوازیں کے نیچے اور بھی آوازیں ہونی چاہئیں۔ ریت کے ہوا سے اڑ کر ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کی نرم ہلکی آواز، ریت کے ٹیلوں پر آگے ہونے لگا اس میں سے ہوا کے گزرنے کی آواز بشرطیکہ سننے والے کے کان اس کے قریب ہوں۔ کچھ اصطلاحی سی کیفیت کے زیر اثر اور اپنی اس حرکت کو مہل اور مضحک سمجھتے ہوئے میں نیچے جھکا اور اپنا سر سمندری گھاس کے ایک جھنڈ میں ٹھونس دیا۔ یہاں مجھ پر ایک نیا انکشاف ہوا۔ اگر انہماک کے ساتھ سنو تو ایک لمحہ کے جنوی جھنڈ کے لیے تمہیں ہر چیز کی ہوائی انتظار کرنی ہوتی سی معلوم ہوتی ہے۔ سکوت اور خاموشی کے اس لمحہ میں تمہارے بھلا گتے ہوئے دوڑتے ہوئے خیالات ٹھہر جائیں گے۔ پل بھر کے لیے جب تم اپنی ذات سے باہر کچھ سننے کی کوشش کرو گے تو تمہیں خود اپنے اندر شور مچاتی ہوئی آوازیں کو خاموش کرنا پڑے گا، یہی ذہن کا سکون اور آسودگی ہے۔

میں اپنی موٹر پر واپس آ گیا۔ میرا دھیان پھر سمندر کی گہری غراہٹ کی طرف گیا۔ میں سوچنے لگا سمندر کتنا وسیع ہے، کتنا بے پایاں ہے۔ اس

واقعوں کو منتخب کر لیا اور ان کی تفصیلات کو گریڈ گریڈ کر یاد کرنے
 رزہ میں لوگوں کی تصویریں مع ان کے لباس اور شکل و صورت
 تم کرنے لگا اور میں دھیان لگا کے ان کی آوازیں اور ان کے قہقہوں
 سنے لگا۔

مجھے میں برس پہلے کا ایک واقعہ یاد آیا۔ جب میں اپنے چھوٹے بھائی کے
 ساحل پر پھیلیاں پکڑنے آیا تھا (یہ بھائی دوسری جنگ عظیم میں مارا گیا۔)
 انھیں نہ کر لیں، اب مجھے اپنا بھائی ہو سہو نظر آنے لگا۔ یہاں تک کہ
 میں پہلے والی صبح کو جو سنس ہنس کر باتیں وہ کر رہا تھا اور جس قدر
 درمہ گرنے کے ساتھ پھیلیاں پکڑنے میں مصروف تھا وہ سب میری نظر
 سننے تھا۔

میں اٹھ کر بیٹھ گیا۔ پچھلے زمانہ میں پہنچ کر میں نے راحت و مسرت کا
 تھیلہ۔ میرے دل میں قوت پیدا ہونے لگی۔

دن کا دوسرا حصہ زیادہ تیزی سے گزرنے لگا۔ سورج کی ترچی کر میں
 ہی جوتی جا رہی تھیں۔ میرا ذہن برابر ماضی کے کل گشت میں مصروف تھا
 قعات کو حیات تازہ دے دے کر ان سے لطف اندوز ہو رہا تھا۔ مجھے
 رفتہ رفتہ بھی یاد آنے لگے جن کو میں بالکل فراموش کر چکا تھا۔ مثلاً ایک دفعہ
 نے کرب میری عمر ۱۳ سال تھی اور میرے چھوٹے بھائی کی عمر دس سال
 ہمارے والد نے ایک دن سرکس دکھانے کا وعدہ کیا، لیکن دوپہر کا
 منے جا رہے تھے کہ ٹیلی فون آیا کہ میرے والد کو ایک نہایت ہی ضروری
 نام دینے کے لیے جانا ہوگا، ہم پر بالوسی چھلنے لگی۔

ستے بی بی والد کو میں نے یہ کہتے سنا، میں اپنا سرکس والا وعدہ پورا
 کا۔ یہ کام جس کے لیے ٹیلی فون آیا ہے پھر ہوتا رہے گا۔ جب وہ کھلنے
 پر آئے تو میری والدہ نے ان سے مسکرا کر کہا، آپ کام کا ہرج نہ کیجیے،
 کا کہا ہے۔ سرکس تو آتا ہی رہتا ہے۔ میرے والد بولے، ”ٹھیک ہے
 تو آتا رہتا ہے لیکن بچپن تو پھر نہیں آتا“ کتنی مسرت ہوئی مجھے اس واقعہ
 کے اس کا اندازہ کہنا مشکل ہے۔

تین بجے کے قریب مدو جز ختم ہو چکا تھا اور پانی کی موجوں کی
 تناسب قسم کی سرگرمیوں کی مانند رہ گئی تھی۔ میں اپنے ریشیلے گھونسلے
 بڑا ہوا تھا، بہت ہی آرام کے ساتھ اور بہت خوش اور مطمئن۔

اب میں نے قیصر السنو کو بلا ۱۰ اس میں لکھا تھا ”اپنے مقاصد میرے
 نظر ثانی کرو“ یہ مجھے عجیب سی بات معلوم ہوئی۔ میرے مقاصد بہت
 سیدھے سادے تھے اور ان میں کوئی بات ایسی نہ تھی جسے کوئی نامناسب
 کہ سکے۔ مثلاً میں کامیاب ہونا چاہتا ہوں مگر کوں کا یہ باب ہونا نہیں چاہتا۔
 میں کسی حد تک قدر شناسی کا آرزو مند ہوں۔ یہ بھی ایسی بات ہے جس کی
 آرزو تھوڑی بہت سب ہی کو ہوتی ہے۔ میں سلامتی اور حفاظت چاہتا
 ہوں۔ یہ بھی ایک قدرتی خواہش ہے۔

مجھے اپنے ضمیر کی ایک ہلکی سی آواز سنائی دی کہ یہ مقاصد زیادہ بہتر
 قسم کے مقاصد نہیں ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ پیسے پینے رک جاتے ہیں۔
 یہ واقعہ کہ کچھ عرصہ سے میرے کاموں میں کچھ مشینیت سی پیدا ہو گئی تھی۔
 میرا ذہن کام کے اوپر سے گر کر اس سے حاصل ہونے والے نفع پر پہنچ جاتا
 ہے۔ کام مقصود بالغات نہیں بلکہ وہ رُپر پیدا کرنے کا ایک ذریعہ بن گیا۔
 میری نظر اس حقیقت کی طرف گئی کہ اگر مقصد، منشا، نیت غلط ہو تو پھر
 زندگی سے تعلق تمام چیزیں غلط ہو جاتی ہیں، اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ تم
 ایک ڈاکے ہو یا ایک نانی ہو یا فروشنڈے ہو یا ایک گوداری کرنے والی
 خاتون جو جب تک تمہارے دل میں یہ خیال رہے گا کہ تم دوسروں کی
 خدمت کر رہے ہو تمہارا کام بہت خوبی سے انجام پائے گا اور جب تمہارے
 دل میں بات سلنے لگی کہ تم جو کچھ کر رہے ہو اپنے فائدے کے لیے کر رہے ہو تو
 کام کی خوبی مدھم پڑ جائے گی۔ یہ قانون ایسا ہی اٹل ہے جیسا کشش
 ثقل کا قانون۔

میں وہاں دیر تک بیٹھا رہا۔ میرا ساحل کے قیام کا وقت ختم
 ہو چکا تھا۔ میں دل ہی دل میں ڈاکٹر کو دعائیں دے رہا تھا اور اُس کے
 نسخوں کی توفیق و توصیف کر رہا تھا۔ کس قدر تجربہ اور مہارت سے وہ
 ترتیب دیے گئے تھے۔ میرے نزدیک ان میں مبالغہ جاتی ترقی کا پہلو بھی
 پنہاں تھا وہ ہر شخص کے لیے جس کو کسی مشکل کا سامنا ہو بہت مفید
 ہو سکتے ہیں۔

مغز سے سنو! اضطراب اور پریشانی کی حالت میں سکون
 حاصل کرنے کے لیے نکتہ ماسک یا خیال کے مرکز کو اندرونی مسائل سے ہٹا کر
 بیرونی چیزوں کی طرف بدل دو۔ (بانی ص ۴ پر)

Jamia Millia Islamia,

۱۲ مہینے صحت مند اور

بشا

ماہ بہ ماہ تکلیف اٹھانے اور کسل مندر ہونے کی بجائے
مستورین کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیجیے
اس سے آپ کے معمولات میں باقاعدگی اور صحت
خوشگوار تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔
مستورین خواتین کے لئے ایک عمدہ ٹانک
عمومی تکالیف کا مؤثر علاج ہے۔



نسائی تکالیف کا علاج
اور محافظ صحت



مستورین

ہمدرد (وقت) بیورویشریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پشاور

ہمدرد



سال گزر جانے کے بعد امتحان لیا جاتا تھا ماضی سال بعد طالب علم یہ سمجھے کہ اسے امتحان دے کر ڈگری حاصل کر لینی چاہیے۔ اس آزادی کا نتیجہ یہ تھا کہ لڑکے بہت بڑی تعداد میں سگریٹ اور شراب کے عادی ہوتے تھے میں سمجھتا ہوں کہ آج بھی امریکا میں کسی کلچر کی یہی حالت نہ ہو۔ جب میں آکسفورڈ پہنچا تو میں نے دیکھا کہ ہر شخص کسی نہ کسی کھیل میں حصہ لیتا ہے۔ مجھے رگبی کھیلنے کا خیال پیدا ہوا لیکن مجھے بہت جلد معلوم ہو گیا کہ یہاں رگبی کا کھیل میرے ملک سے بالکل مختلف ہے۔ پہلی مرتبہ جو میں نے کھیلنا شروع کیا اور گیند کو بغل میں داب کر بھاگا جیسا کہ ہمارے ہاں قاعدہ ہو تو فیلڈ کے بقیہ کھلاڑی چلائے ہوئے میرے گرد جمع ہو گئے۔ ”گراؤدو۔۔۔ اس کو گراؤدو بس اتنا تو مجھے یاد ہے۔ اس کے بعد مجھے معلوم ہوا کہ مجھ سے گیند چھیننے کے بجائے وہ گیند ہی پر نہیں بلکہ میرے سر پر بھی ٹھوکریں مار رہے ہیں۔ اس کے بعد مجھے فیلڈ سے باہر کر دیا گیا اور کھیل جاتا رہا۔ اس کے بعد میں نے کسی دوسرے کھیل میں شرکت کرنے کا فیصلہ کیا اور ۱۹۲۷ء کی برف باری کے موسم میں کستی رانی کی مشق شروع کر دی۔ یہاں میں آکسفورڈ کی کستی رانی کی دوڑ میں میری کستی تیز ترین کشتیوں سے بازی لے گئی جب اگلی خزاں کے موقع پر میں یونیورسٹی واپس پہنچا تو ایک جماعت نے مجھ سے کستی رانی کی ٹریننگ یعنی چاہی۔ آکسفورڈ میں پیتھ و تربیت دینے والے نہیں ہوتے اور جولوگ کستی رانی میں کامیاب ہوتے ہیں اکثر ان ہی سے اگلے سال تربیت دینے کی ضرورت لی جاتی ہے۔

مردوں کی ایک جماعت میرے پاس آئی اور کہا ”کیا آپ ہمارے دستے کو تربیت دینا منظور کرتے ہیں؟ ہم میں سے کسی نے بھی اس سے پہلے کستی رانی

جب میں ۱۹۲۷ء کے موسم سرما میں انگلستان پہنچا اور آکسفورڈ یونیورسٹی داخل ہوا تو میں نے اس درس گاہ کو اپنے ملک کی ہر چیز سے مختلف پایا۔ اس بٹی میں مجھے ہزار طلبا تھے جو تقریباً تمام صنف و گور سے تعلق رکھتے تھے۔ ان تربیت پہلے ایسے اسکولوں میں بڑھتی تھی جن کو پبلک اسکول کہا جاتا ہے جہاں مختلف قسم کی اخلاقی پابندیاں حائد تھیں۔ ان اسکولوں میں ضابطہ کی سختی بدی کی جاتی تھی۔ رات کو انھیں مقررہ وقت پر سونے کے لیے لیٹ جانا پڑتا تھا۔ رات کو کھیل کے لیے اوقات مقرر تھے اور اس بات کی نہایت سختی سے نگرانی آتی تھی کہ وہ کہیں سگریٹ یا شراب تو نہیں پیتے ہیں۔ اگر وہ ان میں سے کسی میں مبتلا پائے جاتے تھے تو ان کا نام اسکول سے خارج کر دیا جاتا تھا تقریباً ۱۰ سال کی عمر میں وہ اسکول سے فارغ ہوتے تھے۔ اس کے بعد آکسفورڈ یونیورسٹی مل ہوتے تھے۔ اگر خوش قسمتی سے داخلہ مل جاتا تھا تو پھر ان پر کسی قسم کی نگرانی میں رہتی تھی۔ آپ اس حالت کا قیاس کر سکتے ہیں کہ کیا صورت پیش آتی ہوگی، تقریباً تین ہزار طلباء پبلک اسکولوں کی سخت نگرانی سے چھوٹ کر ایسی یونیورسٹی مل ہوتے ہوں گے جہاں کسی قسم کی بھی نگرانی نہیں ہے!

ادبی کا مال، پہلی چیز جو ان کے علم میں آتی تھی وہ یہ تھی کہ انھیں کلاس میں ہیں ہر اتنا وقتیکہ خود ان کی اپنی مرضی نہ ہو۔ بلاشبہ آکسفورڈ یونیورسٹی کی دلچسپی یہ ہے ایک بڑی دل کشی تھی۔ کلاس میں کسی قسم کی حاضری نہیں پکاری جاتی تھی۔ اگر طالب علم سارے وقت ناول پڑھتے رہنا چاہتا تھا تو اس میں مزاحمت کرنے والا کوئی نہ تھا۔ ان کے لئے کوئی قسم کا امتحان نہیں دینا ہوتا تھا، صرف تین سال یا چار سال یا دس

نہیں کی بر لیکن ہمارا خیال ہو کہ آپ ہمیں اس کے بنیادی اصول سکھا سکتے ہیں۔

حج تو یہ ہو کہ میں اس پیش کش کو قبول کرنے سے بچکچکا رہا تھا کیوں کہ مجھے اس سے پہلے کشتی رانی کی تربیت دینے کا اتفاق نہیں ہوا تھا۔ بائیں ہمد میں نے ان کی دعوت کو قبول کر لیا اور ان سے کہا، ”اب جب کہ مجھے آپ لوگوں کو تربیت دینی ہو تو میں آپ کو اپنے اصولوں کے مطابق ٹریننگ دوں گا۔ میں آپ کو کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکوں گا تا وقتیکہ آپ میری ہدایات پر پوری طور سے عمل کرنے کا وعدہ نہ کریں۔“ کشتی رانی کے دستے نے کہا، ”یہ بالکل معقول بات ہو۔ آپ ہمیں اپنے اصول بتائیں۔“

میں نے کہا، ”پہلی بات تو یہ ہو کہ آپ سب تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔“ اس بات پر وہ سب بڑبڑائے اور کہا، ”ہم ایسی نئے نئے اسکولوں سے آئے ہیں اور اگر فوٹڈ میں داخلے کی صورت میں ہم اتنے عرصے تک امید لگائے رہے کہ یہاں ہمیں تمباکو نوشی کی آزادی ہوگی اور اس سے ہماری ”شان“ میں اضافہ ہوگا۔“ اس کے بعد میں نے کہا، ”دوسری بات یہ ہو کہ آپ لوگوں کو ہر قسم کی الکھول کو آمیزہ اشیا سے پرہیز کرنا ہوگا۔“ اسکول چھوڑنے کے بعد یہ لوگ سمجھتے تھے کہ ان کا حق ہو کہ وہ کھانے کے بعد ایک پائنٹ بیزا جو کہ شراب استعمال کریں۔ میں نے کہا، ”تمہیں اس کو قطعی طور پر چھوڑنا ہوگا۔ تمہیں چار نوشی بھی یک قلم موقوف کرنی ہوگی۔“

آخر میں میں نے کہا، "تمہیں کافی بھی چھوڑنا ہوگی۔" لیکن کافی کی ممانعت انہیں شاق نہیں گزری۔ انہوں نے کہا کہ انگریزی کافی ہم پسند بھی نہیں کرتے، کیونکہ وہ کچھ بڑے بہتر نہیں ہوتی۔

آساما دگی : ان لوگوں نے فیصلہ کرنے میں ایک ہفتہ لگا دیا لیکن بالآخر وہ میرے اصولوں پر کاربند ہونے کے لیے آمادہ ہو گئے۔ میں نے وسط اکتوبر میں ان لوگوں کو ہاتھ میں لیا تھا اور میں فروری تک دوپہر بعد میں گھنٹے لگاتار ان کے ساتھ کام کرتا رہا۔ اس عرصے میں وہ آکسفورڈ کے تمام کالجوں سے مقابلہ کرتے رہے۔ تقریباً پچاس دستے دوڑ کے مقابلے کی تیاری کر رہے تھے۔ میرے دسے کا مقابلہ ایسے دستوں سے تھا جو ان لوگوں پر مشتمل تھے جو چھوٹی عمری سے کشتی رانی کر رہے تھے اور میرے لوگوں کا گروپ بالکل نا تجربے کار اور نو آموز تھا۔ صرف اکتوبر سے فروری تک انھوں نے کچھ مشق کی تھی لیکن یہ ضرور ہے کہ جہاں تک مجھے علم ہو ان میں سے کسی ایک نے بھی اس عرصے میں ایک سگریٹ بھی نہیں پی تھی اور نہ ان میں سے کسی نے کسی ایک بیانی جا رہا یا کافی استعمال کی تھی۔

پہلی دوڑ کا دن آپہنچا۔ کوئی نہیں خیال کرتا تھا کہ میرے دستے کے جیتنے کا

نمزم کا تبصرہ: لندن ٹائمز نے ہمارے دستے کی انتہائی تعریف کی۔ اس دستہ آکسفورڈ کے ان تیز ترین نوآموز دستوں میں سے تھا جو آکسفورڈ کی می ائمہ نے ان کی کامیابی ان کی محنت اور پاکیزہ زندگی کی رہین منت ہو۔
 نے اس فارمولے کو بہت مرتبہ کامیاب پایا ہو۔

دوسرے سال میں نے ایک دوسرے گروپ کی ٹریننگ اپنے ہاتھ میں لی اور بے کی دوڑیں ہوئیں تو وہی نتیجہ برآمد ہوا جو ۱۹۲۹ء میں ہوا تھا۔ مجھے میں دو سال تک تیرنے کی تربیت دینے کا بھی موقع ملا۔ میں نے دو فاصلوں دن کو تربیت دی۔ دونوں سال میرے تربیت دیے ہوئے لوگوں نے بولے صحت کا ثبوت بہم پہنچایا اور میرے تربیت دیے ہوئے لڑکے کامیاب نے بارہا اس امر کا تجربہ کیا جو کہ پرہیزگاری کی زندگی کامیابی کی ضامن ہوا۔
 میرے اس عقیدے میں تزلزل پیدا نہیں کر سکتی۔ یہ کوئی ایسی تعلیم نہیں تھی جس کا کیا تک محدود رکھی جائے بلکہ اس کی ہر جگہ شدید ضرورت ہے۔
 ہر میں بیٹلے کے مقام پر میں نے بوشن کے کینٹ اسکول کو کشتی رانی کے بے میں شرکت کرتے ہوئے دیکھا۔ یہ سفینہ بازی اور کشتی رانی کا دنیا میں ٹا مقابلہ تھا۔ اس مقابلے میں انھوں نے دنیا بھر میں کشتی رانی کے بہترین شکست دی۔ یہ دستہ بوشن کے صرف ایک ہائی اسکول کا دستہ تھا لیکن طرح تربیت دی گئی تھی جس طرح میں نے اپنے دستے کو دی تھی۔

۱۹۳۰ء میں کیلیفورنیا یونیورسٹی نے اولمپک کے کھیلوں میں شرکت کے لیے کی ایک ٹیم بھیجی۔ اس ٹیم نے ساری دنیا سے انتخاب کیے ہوئے اور وسیع تجربہ سے مقابلہ کیا اور بازی جیتی۔ ان لوگوں کی فتح کا سبب بھی یہی تھا کہ انھوں نے ان کے پاس توانائی کا ذخیرہ موجود ہوتا تھا اور ان میں دوسروں میں سکت زیادہ تھی اور انھوں نے پرہیزگاری کی زندگی بسر کی تھی جو کہ ہر بے حقیقی تربیت کا حکم رکھتی ہو۔

واقعہ: اس دوسرے واقعہ نے اس عجیبانہ اصول پر میرے عقیدے کو بہت لہذا آپ جانتے ہیں کہ آکسفورڈ روٹریاٹ کی ایک یونیورسٹی ہے جو مغرب کے بیان یہ ۹۰۰۰ میں قائم ہوئی۔ اس کی روایات میں سے کیمبرج یونیورسٹی کے مقابلے کی دوڑ بھی ہے۔ یہ سفینہ بازی ہر سال لندن کے مقام پر دریائے ٹیمز میں ہوتی ہے۔
 ۱۹۲۹ء میں شروع ہوا اور اس وقت سے اب تک ۸۳ مرتبہ دوڑ ہو چکی ہے۔
 پچھلے سال تمام اخبارات میں یہ خبر شائع ہوئی کہ اس سال آکسفورڈ یونیورسٹی

نے کشتی رانی کا ایک ایسا تیز ترین دستہ تیار کیا جو کہ اس سے پہلے ان دونوں یونیورسٹیوں میں سے کسی نے بھی تیار نہیں کیا تھا۔ اس دستے میں اتنے تجربہ کار ماہر شامل تھے کہ اس سے پہلے کسی دستے کو میٹر نہیں آئے تھے لیکن اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ کیمبرج ۱۴ مرتبہ کامیاب ہوا اور آکسفورڈ ۴ مرتبہ۔ حالانکہ انھوں نے سمجھا تھا کہ اس دستہ آکسفورڈ کی فتح یقینی اور قطعی ہو لیکن دوڑ شروع ہونے سے پہلے آکسفورڈ کا دستہ ایک رسم پوری کرنے ایک ہفتے کے لیے انگلستان کے ساحل (ایسٹ بورن) پر تفریح کے لیے چلا گیا۔ یہ دستہ اکتوبر سے مارچ کے آخر تک بہت سخت ٹریننگ لیتا رہا تھا۔ ایسٹ بورن میں انھوں نے مشق ترک کر دی اور وہی عذر پیش کیا جو اکثر نوجوان کھلاڑی پیش کیا کرتے ہیں۔ ”اگر میں نے ٹریننگ نہیں چھوڑی تو میری سگی دور نہیں ہوگی اور جب مقابلے کا موقع آئے گا تو میں پوری فٹ صرف کرنے کے قابل نہیں ہوں گا۔“
 معاً الطہ آمیز روایت۔ پورے دستے نے مشق ترک کر دی۔ انھوں نے شراب پی اور سگریٹ نوشی کی۔ اس روایت کے برخلاف کیمبرج نے بدستور اپنی مشق جاری رکھی اور ٹریننگ میں اندازی بھی ڈھیل نہیں ڈالی۔

بالآخر ریس کا دن پہنچا۔ یہ مقابلہ دنیا میں کھیل کے اہم ترین واقعات میں سے ہے۔ اندازہ لگایا گیا کہ سوا چار میل ریس کو ریس کے طول میں کوئی آٹھ لاکھ انسانوں نے اس دوڑ کو دیکھا۔ دوڑ کے شروع میں جیسی توقع تھی، آکسفورڈ کا دستہ چھلانگ لگا کر آگے ہونگیا اور آدھا راستہ اس سرعت سے طے کیا کہ اس سے پہلے کسی یہ فاصلہ کسی نے اس سرعت کے ساتھ طے نہیں کیا تھا۔ اس فاصلے کی حد تک اس نے ریکارڈ قائم کر دیا۔ اس وقت وہ کیمبرج سے ۹۰ فیٹ سے زیادہ آگے تھے اور یہ فاصلہ بڑھتا ہی جا رہا تھا۔ جب تین چوتھائی فاصلہ باقی رہ گیا تو کیمبرج کا دستہ ان کے برابر آگیا اور بالآخر ۲۰۰ فیٹ کے فرق سے جیت گیا۔ لوگوں کو تعجب ہوا کہ آکسفورڈ کی بدھیا یکا یک کیسے بیٹھ گئی۔ لیکن میرے لیے یہ بات صاف تھی اور اسی طرح اور بہت سے دیکھنے والے سمجھ گئے کہ اس کی صاف وجہ یہ ہے کہ انھوں نے ایک ہفتے تک مشق ترک رکھی اور پانچ ماہ سے زیادہ کی مشق میں جو ذخیرہ انھوں نے فراہم کیا تھا وہ ایک ہفتے میں ضائع کر دیا۔ دوڑ کے ختم ہوجانے کے بعد کیمبرج کے دستے میں اتنی تازگی باقی تھی کہ وہ اترنے کے بعد پلیٹ فارم تک اپنی کشتی تیزی سے لے گئے اور کشتی سے پانی نکالا جو دوڑ کے دوران بھر گیا تھا۔

یہ دل کش مسکراہٹ

دلکش مسکراہٹ تو آپ کی بھی ہو سکتی ہے! تھوڑا سا ہمدرد منجن انگلی پر لکیر دانت
مالچیے۔ آپ کے دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جائے گی۔ انگلی قدرت کا عطیہ ہے
اس کی مدد سے ہمدرد منجن دانتوں کے اندر تک پہنچ جاگے۔ انگلی سے مسوڑھوں کی
بہتر ورزش ہوتی ہے۔ یہ وہ خوبی ہے جو کسی اور ذریعے سے ممکن نہیں۔
ہمدرد منجن کی چند خصوصیات :

ہمدرد منجن دانتوں کی بہترین صفائی کرتا ہے۔ انگلی کی مالش سے مسوڑھوں
رگ دریشہ کو تقویت بخشتی ہے جو دانتوں
مسوڑھوں کی مضبوطی کے لئے بے حد ضروری

ہمدرد منجن خوشبودار ہے اور سانس کی بدبو کو
کروڑتا ہے۔

ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے دانت
پر ٹھوس وغیرہ کے دھبے نہیں بنتے۔
نیز یہ تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

ہمدرد منجن منہ میں ٹھنڈی مینٹی خوش
پیدا کرتا ہے۔ بچے اس سے دانت مالجہ کر
خوش ہوتے ہیں۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں چھ متوہیں کی چمک پیدا کرتا ہے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاک
کراچی۔ لاہور۔ ڈھاکہ۔ چٹاگانگ





اور شہسوار کو تمغہ انسانیت قرار دیتے اور جب بھی گھر سے نکلے اوچی بن کر نکلے لیکن تصور کیجئے کہ اگر آج آپ گھر سے اس شان سے نکلیں کہ رہہ بکتر آپ کے جسم پر ہو، فولادی جوشن آپ بازوؤں پر باندھ، ہونے ہوں، پشت پر سپر اور ڈاب میں تلوار پڑی ہو تو یقین کیجئے کہ آپ کو بڑے اطمینان سے پولیس اپنی گاڑی میں بٹھا کر امراض دماغی کے کسی ہسپتال میں داخل کر دے گی۔ گئے ہاتھوں ایک مثال اور سماعت فرمائیے۔ اگلے وقتوں کے لوگ تہذیب و شائستگی کیسے کے لیے طوائف کے بالا خانے پر جایا کرتے تھے اور یہ نعلق لازمہ ریاست سمجھا جاتا تھا۔ تعلق خاطر اب بھی ہوتا ہے لیکن آج اس میدان میں شائستگی کے تقاضے اور تہذیب کے مطالبے کچھ اور ہیں۔ خبر معقولیت اور شائستگی کا ذکر تو بیچ میں ٹپک پڑا، ذکر تھا نکتہ چینی کا کہ نکتہ چینی کی عادت ہم نے اپنے آبا و اجداد سے حاصل نہیں کی بلکہ اس جہد روشن خیالی اور اس دور آزادی کے نکتہ چینی کے نکلے اور تنقید کے رجحان کو جنم دیا ہے۔ پرانے زمانے میں لوگ زبان شیر کو قویٰ فیصل تصور کرتے تھے، لیکن اب شمشیر تو عجائب خانے کی زینت بن چکی ہے اور لوگ صرف شمشیر زماں سے کام لینے لگے ہیں جو تیغ برائے زیادہ کاٹ کرتی ہے۔ نکتہ چینی تیغ زبان ہی کا ٹواک جو ہر جو۔ اک مقولہ ہے کہ باعلی لوگ باتیں کم کیا کرتے ہیں۔ علامہ اقبال نے کیا خوب کہا ہے کہ

جو کام کچھ کر رہی ہیں قومیں انھیں مذاق سخن نہیں ہے

”مذاق سخن“ سے شاعری مراد نہیں کہ اس عہد میں باوجودیکہ حکومت فنکاروں، دانشوروں، ادیبوں اور شاعروں کی بہبود اور بحالی کے لیے ایک فنڈ قائم کر چکی ہے، ”شاعری“ کا رسیکا راں سے زیادہ اہمیت نہیں رکھتی۔ مذاق سخن (باقی صفحہ ۱۷)

ماہی میں جو ہم نے اپنے آبا و اجداد سے دسے میں حاصل نہیں۔ خود کاشت کیا گیا ہے۔ ان ہی میں ایک عادت نکتہ چینی کی بھی معیار منطق اور صرف منطق ہے۔ خواہ وہ اسطو کی منطق استدلالی کی منطق استقرائی لیکن نکتہ چینی کا اک اور بھی معیار ہے اور ن آج کل معاشرے میں مہذب اور متمدن صرف ان افراد کو بلکہ ہر واقعے کو معقول یا نامعقول نکتہ چینی کا ہدف بنانے معقول اور نامعقول کی شرط بھی لغو ہے، یہ کہنا چاہیے کہ تہذیب نکتہ چینی ہی رہ گیا ہے اور اکثر عقلا۔ اس نکتے پر تنقید ہیں نہ نہ و سنجیدگی کے ساتھ ہو رہی نہیں سکتی۔ لیکن یہاں پر ذہن دوبارہ جاگ اٹھی۔ سوال یہ ہے کہ آج کل سنجیدگی اور معقولیت ہے؟

سخن در کفر و ایمان می رود

خود سنجیدگی اور معقولیت کے معیار اس درجہ مختلف نکلے ہوئے کہ اس سلسلے میں حال کو ماضی اور عہد جدید کو عہد اک زمانہ تھا کہ قصہ کرنا شرفا نے اپنے لیے معیوب قرار، شریف انسان رقاصی و رامتگری کا پیشہ اختیار کر لیتا اور غیر سنجیدگی پر مزید کوئی دلیل لانے کی ضرورت باقی نہ شرافت ہی یہ ہے کہ انسان زیادہ نہیں تو کم سے کم ناچ ورجاننا ہو یا پرانے وقتوں کے لوگ سپہ گری اور درپٹے بازی، لڑنتی، کشتی گیری، بانک بنوٹ تیغ زنی

اپنے آپ کو نڈھال مت ہونے دیجئے



اچھی صحت خوشیوں کا پیش خیمہ ہے اور یہ خود آپ پر
مختصر ہے کہ اسے حاصل کریں اور برقرار رکھیں۔
اگر آپ صبح ہوتے ہی تھکن اور نفاہت محسوس کرتی ہیں
تو سنکارا استعمال کیجئے۔ یہ دن بھر کی مصروفیات کے باوجود
آپ کی چستی اور چو نچالی قائم رکھے گا۔

سنکارا نہایت عمدہ جڑی بوٹیوں، قوت بخش معدنی اجزاء اور کثیر حیاتی
امتزاج ہے۔ کمزوری، خون کی کمی، تنکان، ضعف، معدہ، ضعف اعصاب،
خاص طور پر مفید ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے اور خوش ذائقہ ہے۔ دوران
دودھ پلانے کے زمانے میں اس کا استعمال صحت و قوت کو برقرار رکھتا
عورتوں، مردوں، بچوں، بوڑھوں، غرض سارے خاندان کی صحت کے
لئے ہے اور ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے۔

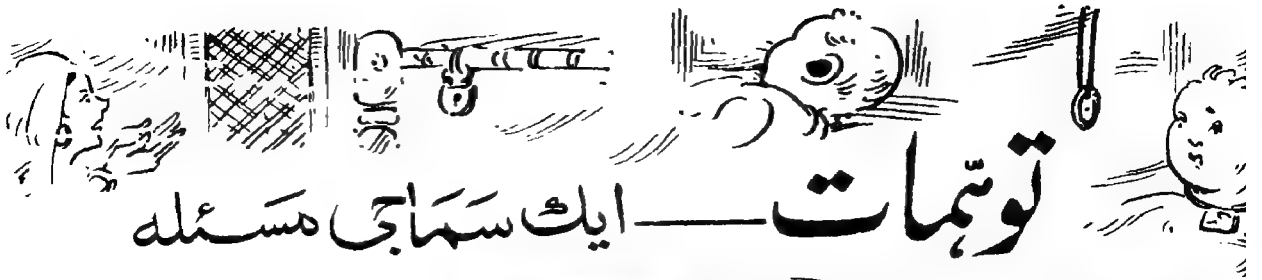


سنکارا

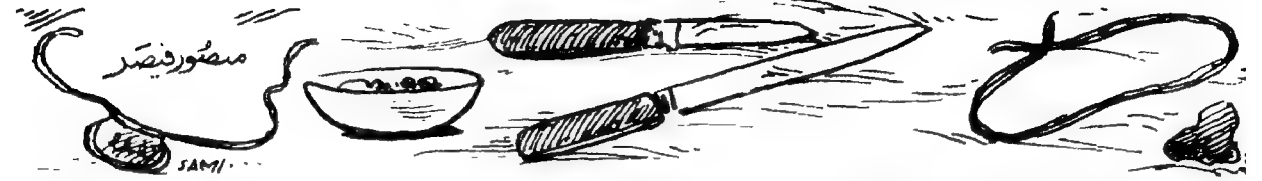
آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانک

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان



توہمات — ایک سماجی مسئلہ



ضعیف الاعتقادی اور حد رکھنے کی امان کا فقدان تہذیب کا اہم جزو بن چکے ہیں۔ بچے کے حصول کے لیے جو خرافات کی جاتی ہیں وہی خرافات بچے کے پیدا ہونے کے بعد بھی قائم رکھی جاتی ہیں۔ لوگوں کے ذہن میں صرف یہ خیال رہتا ہے کہ نومولود کی زندگی صرف ٹوٹے ٹوٹے ہی سے بچ سکتی ہے، عقیقہ کی رسم پر بعض لوگ اتنا اہتمام کرتے ہیں کہ بچے کے بجائے والدین ہی کا سر مونڈا جاتا ہو اور یہ اکثر کچھ خدا کی راہ میں کم اور اپنی دولت اور حیثیت کے اٹھارے کے لیے زیادہ ہوتا ہے۔

اکثر گھروں میں اس بات کا تصور ہی نہیں کیا جاتا کہ بچہ کو ہسپتال میں داخل کر دیا جائے یا گھر میں کسی طبیب، ایڈی ڈاکٹر یا مستند دای کا تعاون حاصل کیا جائے بعض علاقوں میں رواج ہو کہ بچہ پیدا ہونے سے تین روز پہلے ہی بچہ کو زمین پر چٹائی بچھا کر لٹا دیا جاتا ہو اور وہ سن دن تک فرش پر لڑیاں رگڑتی رہتی ہو۔ یہ عمل بوجہ، مالک کی سردیوں میں بھی کیا جاتا ہو جس سے بچہ کی موت بھی واقع ہو جاتی ہو۔ بچے جملنے کے لیے عموماً نا تجرب کار دایوں کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں۔ پھر بچہ پیدا ہوتا ہو تو ”ہرل“ شلگادی جاتی ہو تاکہ کوئی آسیب ہو تو بچھاگ جائے۔ بچے کے پیدا ہو جانے پر سات رنگی دھلگے میں ایک آہنی جھلا پرو کر لے یہ بتا دیا جاتا ہو اور موم سے اس کے کان بند کر دیے جاتے ہیں تاکہ نومولود کسی بری عورت کی آواز نہ سن سکے۔ اس موقع پر کسی ایسی درت کو قریب نہیں آنے دیا جاتا جس نے تعویذ پین رکھے ہوں کہوں کہ یہ وہم ہوتا ہو کہ ایسی عورت کے قریب آنے سے بچہ زندہ نہیں رہتا۔ اس کے بعد بچہ کو ایک چارپائی پر لٹا دیا جاتا ہو اور چارپائی کی پائینی پر قفل لگادیا جاتا ہو مطلب یہ کہ کسی منحوس سائے کے لیے تمام دروازے بند ہو چکے ہیں اور کسی بھوت پریت کو چارپائی کے قریب پہنچنے کی اجازت نہیں۔ اسی طرح نورائیدہ کے قریب ہی چھری جاتو بھی رکھ دیے جاتے ہیں اور بچھا یہ جاتا ہو کہ ان چاقوں اور پھروں کو دیکھ کر کوئی بھلا قریب نہیں پہنچے گی۔

رسم و رواج بجائے خود کوئی چیز نہیں بلکہ انہی کی بنا پر کسی قوم کی تہذیب و ثقافت کا اندازہ لگایا جاتا ہو۔ ہر قوم کی بعض رسمیں اور بعض رواج ایسے ہوتے ہیں جو دوسری قوموں کے مقابلے میں اسے نمایاں حیثیت دیتے ہیں اور یقیناً ہماری بعض رسمیں اور رواج بھی ایسے ہیں جو ہمیں ایک خاص تہذیب کا نمائندہ ظاہر کرتے ہیں، ہمارے ہر رسم و رواج پر فخر کر سکتے ہیں۔ رسم و رواج کی تاریخ کا مطالعہ کرنے اور ان کی مبالغہ بن کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ ہر رسم و رواج کی ابتدا کے کچھ اسباب ہوتے ہیں کبھی یہ عیال اقتصادی ہوتے ہیں اور کبھی انسان کی مجلسی زندگی اور جمالیاتی ذوق کی تسکین بعد رسم و رواج کو جنم دیتا ہو۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ مخالف قوموں کے میل جول و صورت میں ایک قوم دوسری قوم کے رسم و رواج کو اچھا برا جانے بغیر اپنا لیتی ہو۔ چودہ زمانے میں رسموں اور رواجوں کو پرکھنے کا معیار یہ ہو کہ ان سے کسی معاشرے کو کیا فائدہ پہنچتا ہو یا یہ رسمیں جس مہ حد کے لیے رائج کی گئی تھیں اب وہ پورا ہو رہا ہو یا نہیں۔ آج کی دنیا میں رسوم و رواج کو صرف اس لیے اہمیت نہیں دی جاسکتی کہ ان سے کسی فرد یا جماعت کی برتری یا شان و شوکت کا مظاہرہ ہوتا ہو۔ ہم لوگ زندگی پر شعبے میں طرح طرح کے توہمات کے پابند ہیں۔ انسان پیدا ہونے سے لے کر قبر تک کا سلسلہ انہی توہمات اور رسم و رواج کی سیڑھیوں کے ذریعے طے کرتا ہو۔ اس میں کچھ سچی باتیں ہیں اور کچھ بڑی۔ کچھ ایسی ہیں جو مادی ترقی کے زمانے میں بھی انسانوں کو فانی مذہبی اور روحانی قدروں کے احترام پر مجبور رکھتی ہیں اور کچھ اتنی فرسودہ اور مانوس ہیں کہ ان سے بچنے رہنا انسانیت کو منہ چڑھانے کے مترادف ہو۔

مغربی پاکستان میں اولاد کے پانے اور اس کے پیدا ہونے کے سلسلے میں جس قدر رسم و رواج ہیں اس قدر کسی اور سلسلے میں نہیں ہیں۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ان علاقوں میں اور کم پڑے شہری طبقوں میں بھی پرپرستی، تعویذ گنڈہ ،

اسی پر بات ختم نہیں ہو جاتی بلکہ زچہ بچہ کے قریب کئی روز تک آگ بجھنے نہیں دی جاتی۔ خیال یہ ہوتا ہے کہ اگر آگ بجھ گئی تو بچہ زندہ نہیں بچے گا۔

زچہ جو ابھی زمین پر ہی دلاز ہوتی ہو اسے پہلی خود کار گڑ کی صورت میں دی جاتی ہو اور اس گڑ کو ہاتھ نہیں لگایا جاتا بلکہ قریب کھڑی ہوئی عورتیں اپنے پاؤں سے دھکیل کر گڑ کو زچہ کے منہ تک لاتی ہیں اور وہ اٹھا کر کھالیتی ہو۔ گڑ کو ہاتھ اس لیے نہیں لگایا جاتا کہ ہاتھ پر کچھ پڑا ہوا نہ ہو۔ اگر اتفاق سے بچہ کی ولادت میں دیر ہو جائے تو اس موقع پر بھی عجیب و غریب احتیاس کی جاتی ہیں مثلاً شوہر کے دائیں پاؤں کے انگوٹھے کو پانی میں گھول گھول کر عورت کو بلایا جاتا ہے یا اس کے پیٹ پر چرخہ مکہ دیا جاتا ہو اور وہ انتہائی تکلیف اور نیم بیہوشی کے عالم میں بھی سانس روک کر لیٹے لیٹے ایک تار کا تسی ہے اور یہ دھاگہ فوراً اس کی ناک میں پرو دیا جاتا ہو تاکہ وہ موت کا شکار نہ ہو جائے اور جو دھاگہ باقی بچ جاتا ہو اس سے وضع حمل کے بعد بچے کی ناک اور دونوں کانوں کو سی دیا جاتا ہو۔ اس رسم کو پنجاب میں ”دھائی دے“ کہتے ہیں۔ مطلب یہ لیا جاتا ہو کہ بچہ زندہ رہے۔ اسی طرح بعض علاقوں میں وضع حمل میں تاخیر پر عورت کو پیٹ کے بل لٹا کر اس کی کمر پر ثابت نایلن تولیہ جانا ہو اور پھر سب میں نعیم کیا جاتا ہو۔

جب زچہ کو چھٹی نہلائی جاتی ہو تو اس رات خواہ شدید سردی ہو یا گرمی اس کے ہاتھ پاؤں پر مہندی لگائی جاتی ہو۔ پوری برادری کو جمع کیا جاتا ہو۔ رات جگنا منایا جاتا ہو اور میرٹھ میں بلائی جاتی ہیں جو نوزائیدہ کے سہرے لگاتی ہیں۔ باپ اپنے دوستوں میں بیٹھ کر داد بخش دیتا ہو۔ بچہ کے کرائے جاتے ہیں اور رُپیہ پانی کی طرح بہایا جاتا ہو۔ صبح کے وقت زچہ کو چھدی کھلائی جاتی ہو اور باقی برادری کو بچے ابال کر دیے جاتے ہیں جنہیں گھنگھنیاں کہتے ہیں۔ بعد میں زچہ کے سر میں دہی رچا کر اسے نہلایا جاتا ہو اور ہالوں میں تیل کی جگہ گھن لگایا جاتا ہو۔ اس موقع پر بچہ اور بھانڈ بھی بلائے جاتے ہیں۔

بعض گھروں میں ان رسوم کے علاوہ اور کئی توہمات بھی ہیں مثلاً لڑکی کے پیدا ہونے کو محسوس فال سمجھا جاتا ہو بعض علاقوں میں تولیہ کی ولادت پر بالکل اسی طرح سوگ منایا جاتا ہو جس طرح کسی لڑکے کے مرنے پر۔ زچہ کے سر میں راگھ فال دی جاتی ہو۔ باپ کئی روز تک اپنا حلیہ درست نہیں کرتا۔ ساس آہ دیکھا کرتی ہے اور باقائدہ دعائیں مانگی جاتی ہیں کہ خدا لڑکی کو اٹھالے۔ اسی طرح تین لڑکیوں کے بعد لڑکا ہو جائے تو اسے بھی محسوس تصدق کیا جاتا ہو اور اس ”نحوست“ کو اس طرح دُور کیا جاتا ہو کہ نیل کا ایک بڑا سا کٹورا بھر کر سب سے پہلے باپ اپنے بچے کا اس میں منہ

دیکھتا ہو یا کانسی کے برتن کو توڑ کر اس میں سے بچے کو سات بار گرا جن کے ہاں بچے نہیں ہوتے اُن کے ہاں بچہ ہو جائے تو اس پر

کیے جاتے ہیں وہ اس قدر حماقت پر مبنی ہوتے ہیں کہ باشعور انسان مثلاً کسی کے ہاں عرصے کے بعد بچہ ہو تو وہ بول کر کہتے ہیں کہ اسے ٹوٹری تک گھسیٹے ہیں۔ مطلب یہ لیتے ہیں کہ بچہ کسی سے خریدا ہو۔ اسی طرح باندھ کر کوٹھے پر سے لٹکاتے ہیں یا روشن دانی میں سے نیچے چارباؤ پر برس نہیں، اُسے گھر کی نالی میں سے گزرتے ہیں یا گھر کی بھنگن کا خریدتے ہیں۔ اس طرح اپنے دل و دماغ پر یہ بات بٹھاتے ہیں کہ بچہ بلکہ انھوں نے کسی اور سے لیا ہو اور اس طرح بچہ زندہ رہے گا۔ جن عورتوں کو اور ان کے بچے ولادت کے! جائیں تو یہ سمجھ لیا جاتا ہو کہ ان کے ہزار یقین دلائے جاتے ہیں کہ ان کا یہ مرض علاج سے دُور ہو سکتا ہو لیکن وہ نہیں کرتیں۔ وہ اپنے اس ”سایہ“ کو دور کرنے کے لیے پیر پرستی، بت پرستی کا سہارا لیتی ہیں۔ وہ عموماً ایسے مزاروں پر جاتی ہیں جہاں کنوئیں ہیں۔ وہ ان کنوئوں اور چشموں پر نہاتی ہیں اور خیراتیں کرتی ہیں۔ ایسے ”پاک مائی کا مزار“ سیالکوٹ میں ”پورن کا کنواں“ کوئٹہ میں ”معصہ راولپنڈی میں ”مام بری کا مزار“ لاہور میں ”میاں میر کا مزار“ گجرات کا مزار ”اھ مظفر آباد و آزاد کشمیر میں ”سرکار سہیلی کا مزار“ ہیں۔

بچوں کے خفتوں کے موقع پر بھی جشن منایا جاتا ہو۔ کوہ مروی موقع کی رسموں کو ادا کرنے کے لیے غریب لوگوں کو تو قرض لینا پڑتا ہو۔ دلائے آتے ہیں جنہیں دو دو تین تین روز تک ہمانی رکھا جاتا ہو۔ عداوتیں ہیں اور واپسی پر ان میں جب بچے اور عورتیں ہوتی ہیں انھیں پڑا لٹکا پوٹھواریں ولادت سے متعلق جو توہمات ہیں ان کی فہرست خام بچہ کی ولادت سے لے کر چھ سال کی عمر تک رسوم کلیک سلسلہ جاری لے والدین کی بے پناہ تمنائوں اور آندھوں کے بعد جنم لیا ہو اور بچہ خالق متین اگلنے کے بعد حاصل ہوا ہو تو بچہ کو ولادت سے لے کر چار سال تک کرکچے پہناتے جاتے ہیں اور اس کے سر پر ہندوؤں کی طرح ”لہودی“ رکھتے اس صحت حال کی اصلاح کے لیے ضرورت اس امر کی ہرگز روح پیدا کرنے کے لیے کا سمر یا بیٹی شہروں کو منتخب کیا جاتے بلکہ توہم کی جاتے جو ابھی تک مگر ابھی کے اندر صدیوں میں لیٹے ہوئے ہیں

شرانا و حجاب



اشہرحبیل



لوگ چوں کہ آزاد فضا میں سانس لینے ہیں، اپنی مرضی کے خود مختار ہوتے ہیں، اس لیے ان کو اس مرض میں کم مبتلا دیکھا گیا، لیکن نوجوان طبقے کی تعداد اکثر اسی مرض میں جکڑی نظر آتی ہے کیوں کہ ان کے جذبات میں ٹھیراؤ نہیں ہوتا۔ ان کے خیالات متزلزل اور اراہے ڈاؤنڈول ہوتے ہیں۔

شرانے وقت چہرے پر جھجک کے ساتھ ایک پزمرہ اور ڈری ڈری سی مسکراہٹ نفسیاتی خوف کی علامت ہے۔ اس معمولی سی مسکراہٹ کے پیچھے ایک پوری داستان کا درخشاں ہوتا ہے۔ شرانے والے عموماً اس بات کا بہت کم اقرار کرتے ہیں کہ انھیں شرانے کی عادت ہے۔ چنانچہ وہ لوگوں پر بظاہر کرنے کے لیے کہ انھیں اس مرض سے تعلق نہیں، ان سے میل جول کم، بلکہ تقریباً ختم ہی کہتے ہیں۔ ایسے ایسے اہم موضوع اور ضروریات زندگی جن کا تعلق اس شخص سے ہو، محض شرانے کی نذر ہو جاتے ہیں کیوں کہ وہ شخص لوگوں کے سامنے شرانے سے خائف ہوتا ہے، لہذا یہی سوچتا ہے کہ میں جب بھی کسی سے ملوں گا ماداً ضرور شرول گا اس سے بہتر یہی نہیں ہر وہ شخص جس کی نظر میں جھکی جھکی سی اور حجاب سے بر نظر آئیں، سمجھ جائے یہ بھی اسی مرض کا مریض ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ایسے لوگ اپنے آپ کو عورت جیسا کم زور پاتے ہیں۔ اس سے نجات پانے کے لیے ان کو اس کے برعکس سوچنا چاہیے کہ وہ خود طاقتور اور باوقار انسان ہیں، اور انھیں اپنی ذات میں اعتماد پیدا کرنا چاہیے، جس کا سب سے بہتر علاج یہ ہو کہ شرانے کے متعلق سوچنا ہی چھوڑ دیکھے کہ آپ کو اس قسم کی کوئی عادت بھی ہے۔ ایسے موقع پر قطعی خالی الذہن ہو جائیے یا کچھ کسی اور خیال میں اتنا محو ہو جائیے کہ آپ کو یہ لفظ یاد ہی نہ رہے۔

اگر کبھی ایسا وقت آجائے کہ آپ شرانے لگیں تو اس کے متعلق فوراً

(باقی صفحہ پر)

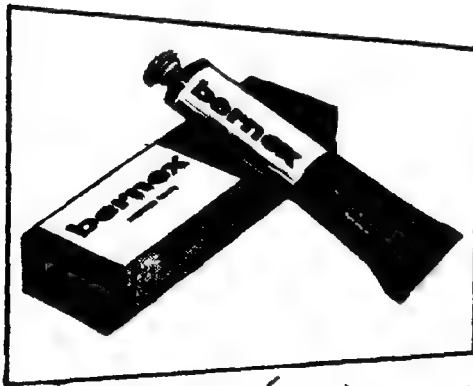
ب نفسیاتی مرض ہے جس کی ابتدا عموماً دو طرح سے ہوا کرتی ہے: یا اپنے بچے کو دوسرے بچوں سے ملنے نہیں دیتے جس کی وجہ سے پریشانے کہ بچے کو لوگوں سے ملنا پڑے تو وہ شرانے لگتا ہے، سم کی تربیت کبھی نہیں ملی جس میں لوگوں سے ملنے کا موقع ملتا ہے۔ وہ فدا احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ وہ دبا پا ہوتا ہے اور اگر بسبب مجبوری وہ ایسا نہ کر سکے تو آخر اس کا ہوتا ہے۔ اس کی دوسری وجہ سے عموماً ان لوگوں کو واسطہ پڑتا ہے سمجھتے ہیں۔ یہ بھی دراصل بچپن کی غلط تربیت کا اثر ہے۔ جب بھی کسی چہرے کو اپنی طرف متوجہ پائے گا، اس کے شش کرنے لگے گا۔ کان سرخ ہو جائیں گے اور یہ نفسیاتی مرض بوجھنے لگے گا، کیوں کہ وہ اپنے آپ کو حسین سمجھنے کے تصور میں یہ خود ایک بیماری ہے۔ ماحصل یہ کہ شرانے کا اصل مخرج ہمت مند فضا، ماں باپ کی بلا وجہ سختی اور گھر کا گھٹا گھٹا

ہے کسی قسم کا ہو لیکن اس کی تہ میں یہی تصور کام کرنا ہے کہ وہ سائنسی کے قابل نہیں سمجھتا، چاہے وہ احساس کمتری کے پنے آپ کو حسین سمجھنے کی وجہ سے۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر ان کے علاوہ ایک معتقدی مرض کی بھی حیثیت دے دی کیوں کہ ایک ایسا شخص جسے شرانے کی قطعی عادت نہیں ملے گا جو شرنا تا ہو وہ خود بھی فوراً اسے شرنا تا دیکھ کر، عموماً یہ مرض نوجوانوں یا کم عمریوں میں ہی دیکھا گیا ہے بالغ



فوری اثر اور
مکمل سکون کے لیے
ہمدرد بام کی
ترقی یافتہ اور
موثر شکل

درد سر، نزلہ و زکام، کھانسی، ناک کے بند ہو جانے، سینے کی جکڑن، گلے
کی خرابی، مصلی تکالیف، عرق النساء، نفرس، جوڑوں کے درد، جلنے،
چوٹ لگنے، موبچ آہلنے، بکڑوں کے کاٹ کھانے اور روزمرہ کی مختلف
تکلیفوں کو رفع کرنے کے لیے "برنیکس" نفیس اور موثر دوا ہے۔
بچوں کے لیے بھی اتنی ہی مفید



برنیکس

درد اور تکلیف میں فوری

سکون پہنچاتی ہے

ہمدرد

ہمدرد (وقف) لیبارٹریز - پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چانگام

حیاتِ روح



”جسم سے الگ ہونے کے بعد“ ارواح ”لوگوں کو ایک بے کاریز (مردہ جسم) کے پاس بیٹے روتے دیکھ کر بہت معص ہوتی ہیں۔ وہ طرح طرح سے اپنے عزیزوں کو اپنی طرف متوجہ کرنا چاہتی ہیں لیکن وہ صاحب روتے دھونے اور گرہ وزاری کی وجہ سے متوجہ نہیں ہوتے تو ارواح واپس چلی جاتی ہیں۔“

پروفیسر گڈمین کا قول ہے

”روح کی رخصت جیسے ہم موت سے تعبیر کرتے ہیں جہت میں روح کی موت نہیں، بلکہ جسم کی موت ہے۔ یہ موت کے بعد بقائے دوام کا عقیدہ ہی ہے جو انسان کو اعمالِ حسنہ کی ترغیب دیتا رہتا ہے۔“

موت دراصل طبعی اجسام کی ایک ہمگیر فوف سے علیحدگی یا دوری کا نام ہے۔ موت سے فنا مقصد نہیں۔ تجربات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ مرنے کے بعد بھی کچھ دیر تک جسم کے وزن میں کمی پیدا نہیں ہوتی بلکہ انسان حواسِ خمسہ سے محروم ہو جاتا ہے۔ سانس کی آمد و رفت بند ہو جاتی ہے اور اس کی تمام مادی خصوصیات ختم ہو جاتی ہیں۔ پروفیسر بروڈنگ لکھتے ہیں:

”ہم یہ تو کہہ سکتے ہیں کہ روح جسم کو چھوڑ گئی ہے یعنی روح پرواز کر گئی ہے، لیکن یہ کہنا یا سمجھ لینا کہ روح فنا ہو گئی ہو غلط ہے۔ روح کے لیے فنا نہیں کیوں کہ فنا صرف مادی حیلوں کے لیے ہے۔ ہاں روح کا جسم سے الگ ہو جانا جسم کی فنا کا حکم رکھتا ہے۔ روح کا اس سے کچھ تعلق نہیں۔ یہ سچ ہے کہ جو جبر اپنی خصوصیات کو دینی ہی ہم اسے مردہ ہی کہتے ہیں۔ روح کوئی مادی چیز نہیں جس پر زندگی اور موت کا اطلاق

رہی کیا ہے، عناصر میں ظہور و ترتیب

موت کیا ہے، انہی اجزاء کا پریشان ہونا

ہیں ”ارواح“ کے متعلق جس قدر تجربے کیے جا رہے ہیں، ان میں ”معمول“ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ میڈیم بننے کی شخص میں صلاحیت خاص خاص لوگوں ہی میں یہ وصف ہوتا ہے جس شخص کو ”معمول“ سے ہبہائزہم کے ذریعے بے ہوش کر دیا جاتا ہے۔ اس کے جسم پر لیڈار ڈجانا ہے جس معمول سے یہ کام بار بار لیا جاتا ہے اسے عمل کے بعد تھکے کسی خون بھی آتا ہے۔ چہرے پر عموماً زردی سی چھائی رہتی ہے۔ ہر کہ وہ معمول کی جسمانی حالت پر بھی کڑی نگاہ رکھے۔ معمول کو یا تو ناہی یا کڑی پریشانی اس سے جو کچھ پوچھنا ہو پوچھا جاتا ہے۔ اسی کے ”کو“ طلب کیا جاتا ہے۔ معمول جو کچھ جواب دیتا ہے اسے ”روح“ کا ہے، لیکن اس مسئلے پر کچھ زیادہ وثوق سے نہیں کہا جاسکتا کیونکہ کُل لے بھی ہیں جو اس قسم کے متھکنڈوں سے رُپیہ کھاتے ہیں لیکن ابھی ہیں جو پوری ایمان داری اور دیانتداری کے ساتھ ”حیاتِ تجربات“ کرتی رہتی ہیں۔ اس قسم کی قابلِ اعتماد مجالس اس بات واضح جسم سے آزاد ہو کر دنیا کی طرف لوٹنا پسند نہیں کرتیں۔ دوری ل کچھ اسی دل پسند ہوتی ہیں کہ مادی دنیا سے کچھ وابستگی نہیں لگتا۔ یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ جسم (یا مادی دنیا) چھوڑنے کے پس آتی ہیں لیکن اپنے عزیز واقارب کی گریہ وزاری دیکھ کر انگلستان کے مشہور رسالے ”ریویو آف ریونیو“ کے ایڈیٹر مٹر شہر کتاب ”لائف آف ڈیڈ“ میں لکھتے ہیں:

ہو سکے۔

یروفسر کلارنس جن کی تحقیقات کو بڑی وقعت کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے کہتے ہیں :

”ہماری زندگی کو صرف موت ختم کر سکتی ہے۔ جسم کی موت

کے بعد روح آزاد ہو جاتی ہے۔ آزاد ہو کر کہاں جاتی ہے، اس کے

متعلق کچھ کہا نہیں جاسکتا۔

مشرق کے مایہ ناز شاعر اور فلاسفر حضرت علامہ اقبالؒ اسی مسئلے کے متعلق

کہتے ہیں :۔

موت کے ہتھوں سے مٹ سکتا اگر نقشِ حیات

عام یوں اس کو نہ کر دیتا نظامِ کائنات

ہے اگر ارزاں تو یہ سمجھو اجل کچھ بھی نہیں

جس طرح سونے سے جینے میں خلل کچھ بھی نہیں

موت تجدید مذاقِ زندگی کا نام ہے

خواب کے پردے میں بیداری کا اک پیغام ہے

مشہور عالم روحانیات فلی میرٹن کا جس نے روحانیات پر بڑی چھان بین کی

ہے، یہ قول ہے :

”اگر انسان کی موت کو مکمل فنا (جسم اور روح) سمجھ لیا

جالے تو پھر خوف کیسا؟ لیکن اگر یہ سچ ہے کہ جسم کی موت کے

بعد روح زندہ رہتی ہے تو یہ مسئلہ غور کے قابل ہے۔ بات یہ ہے

کہ ہم موت کے لیے تیار ہوں یا نہ ہوں لیکن موت ہم پر ضرور

وارد ہوگی۔ موت ہماری زندگی کا ایک عظیم الشان واقعہ ہے،

لیکن اس کا روح سے کوئی واسطہ نہیں۔ اسی عالم رنگ و بو

کے بعد ایک زندگی اور ہے۔ کیا ہے؟ کیسی ہے۔ اس کے متعلق کچھ

کہا نہیں جاسکتا۔

سر آئیور لاج نے اپنی مشہور کتاب ”الائف اینڈ ڈیٹھ“ میں لکھا ہے :

”مرنے کے بعد ہم ’وجودِ ازلی‘ اختیار کر لیتے ہیں۔ دایسا

وجود جو نظر تو آسکتا ہے لیکن ہم اسے سمجھ نہیں سکتے، اور

تبادلِ خیال کے لیے قوتِ خیال سے بھی افضل ترکوی قوت

ہیں حاصل ہو جاتی ہے۔ موت کے عظیم الشان تغیر کے بعد

ہم (روح) ایک ایسے عالم میں پہنچ جاتے ہیں جہاں محبت،

خوشی اور لطیفانِ خاطر کا احساس ابدی ہوتا ہے۔

علمائے روحانیات اس بات پر متفق نظر آتے ہیں کہ ارواح ”کو“

میں کچھ فرصت یا آزادی عطا ہوتی ہے۔ ان اوقات میں وہ اگر چاہے

کو بحالتِ خواب یا بیداری اپنی موجودگی کا احساس کراتی ہیں۔

مذکورہ بالا خیالات سائنس کی روشنی میں پیش کیے گئے ہیں

کے اعتقاداتِ سنیہ۔

تہذیب کے دور سے بہت قبل عوام الناس کا یہی عقیدہ

کے بعد زندہ ہوگا اور زندہ ہو کر ایک نئی زندگی اختیار کرے گا۔

مصر کی محنہ نشیں (MUMMIES) اس

ہیں۔ وہ روح جو جسم سے ملیوگی اختیار کر لیتی تھی اسے یہ لوگ

تھے اور اس کی شکل ایک باز کی بناتے تھے لیکن باز کا چہرہ اور

ہوتے تھے مصری اپنے مردوں کے ساتھ حسبِ حیثیت کھانے

علاوہ اور بہت سا ساز و سامان بھی رکھ دیتے تھے تاکہ ارواح

ان کی کمی محسوس نہ ہو۔ قدیم یونانی بھی حیاتِ روح کو تسلیم

کا عقیدہ تھا کہ ”انسان“ مادی دنیا سے رخصت ہو کر ایک اور

اختیار کر لیتا ہے۔ ”آرفیوز“ جو سارے یونان میں موسیقی میں اپنا

اس کے متعلق یونان کی قدیم کتابوں میں ایک یہ قصہ بھی مذ

ہوئی ”یوڈیٹس“ سے بے پناہ محبت تھی۔ وہ جب مر گئی تو

ہوا۔ آخر وہ اسے تلاش کرتا ہوا کسی نہ کسی طرح عالمِ ارواح میں

حکمران ”پلوٹو“ کو گانا سنانا کرتا خوش کیا کہ پلوٹو اس کی درخ

کو مادی دنیا میں واپس جانے کی اجازت دینے پر آمادہ ہو گیا۔

بھی لگا دی کہ آرفیوز جب تک عالمِ ارواح کی حدود سے باہر

پلٹ کر نہ دیکھے، لیکن آرفیوز سے ضبط نہ ہو سکا اور اس نے

پلوٹو نے ناراض ہو کر یوڈیٹس کو روک لیا۔

فلاسفہ لائنگ کا کہنا ہے :

”انسان فطرتاً حیات بعد المات کا قائل ہے۔ اس کی یہ

غیر فطری نہیں ہو کہ وہ مرنے کے بعد پھر زندہ ہو۔ یہ زندہ

اس کا جواب نہیں دیا جاسکتا۔

ہر مذہب میں کسی کے مرنے پر پکار پکار کر رونا منع ہے



۱۔ اشاعت میں آٹھ ورزشوں کا ایک جامع کورس پیش کیا جا رہا ہے۔ وہ لوگ جن کے پاس بہت کم وقت ہے، وہ روزانہ کچھ نہ کچھ ورزش کرنا چاہتے ہیں، ایسی کہ دس منٹ کے اندر اندر نظام جسمانی کے روئی و بیرونی جملہ اعضا اچھی طرح حرکت میں آجائیں۔ ان کے لیے یہ آٹھ ورزشیں بہترین ہوں گی۔ انہیں ہمارے گھر کی وہ عورتیں بھی باسانی کر سکتی ہیں جنہیں باہر نکلنے کا موقع نہیں ملتا۔ اگر اسے اپنے گھروں کے صحنوں میں یا کسی دوسری کھلی جگہ کریں گی تو بڑا فائدہ اٹھائیں گی۔ انہیں ان سب سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ وہ نسوانی سکایات سے بڑی حد تک محفوظ ہو جائیں گی۔

ورزش ۱: سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں آپس میں ملے ہوئے ہوں اور بازو سر کے اوپر ہوں، جیسا کہ ورزش ۱ میں تھا۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو آگے کی طرف اتنا جھکائیے کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں پاؤں کی انگلیوں کے نزدیک فرش کو چھوئے لگیں۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنوں میں غم نہ آئے۔ سانس باہر نکالتے ہوئے۔ پھر ابتدائی پوزیشن میں آجائیے، سانس اندر لیتے ہوئے۔ اسے دس مرتبہ سے ۱۶ مرتبہ تک کیجیے۔

دیکھیے شکل ۱

ورزش ۲: سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور ہاتھوں کی پوزیشن وہ ہو جو شکل ۲ میں دکھائی گئی ہے۔ پھر آہستہ آہستہ بیٹھے یہاں تک کہ کولے ایڑیوں کو چھوئے لگیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے۔ پھر آہستہ آہستہ اٹھیے اور ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ سانس اندر لیتے ہوئے۔ اسے آٹھ سے بارہ مرتبہ تک کیجیے۔



ورزش ۳: فرش پر اوندے لیٹ جائیے۔

اس طرح کہ دونوں بازو کولہوں کے اوپر باہم ملے ہوئے ہوں، جیسا کہ شکل ۳ میں

دیکھے ہوئے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں کھلے ہوئے ہوں اور دونوں بازو سر کے اوپر اٹھے ہوئے ہوں۔

اس کے بعد اپنے بالائی

حصہ جسم کو جتنا پیچھے

لے جایا جاسکتا ہو لے

جائیے، سانس اندر

لیتے ہوئے۔ پھر واپس

ابتدائی پوزیشن میں

آجائیے یعنی سیدھے

کھڑے ہو جائیے جیسے کہ

تھے، سانس باہر نکالتے

ہوئے۔ اسے آٹھ مرتبہ

سے پندرہ مرتبہ تک کیجیے۔

دیکھیے شکل ۴



کے بعد بالائی حصہ جسم کو جھول دے کر اس طرح آگے کی طرف
کی ہتھیلیاں سامنے کی طرف رہیں، جیسا کہ شکل ۷ کے میں
باہر نکالتے ہوئے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔
اسے آٹھ سے سولہ مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش ۷: سیدھے کمرے

ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں ایڑیاں
مٹی ہوئی ہوں اور دونوں بازو شافوں کے متوازی سامنے
کی طرف پھیلے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد بالائی حصہ
جسم کو جس حد تک ممکن ہو، بائیں طرف موڑیے،
جیسا کہ شکل ۸ سے ظاہر ہے۔ پھر دائیں طرف
موڑیے۔ دونوں بازو جسم کے ساتھ دائیں اور بائیں
جانب مڑتے رہیں گے، باری باری ہر جانب دس سے
بیس مرتبہ تک اسے کیجیے۔

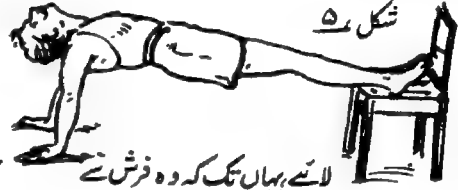


دکھایا گیا ہے۔ اس کے
بعد ٹانگیں اور سر
شافوں سمیت اوپر
اٹھائیے، اس طرح کہ

دونوں ہاتھ خوب کھینچ جائیں جس طرح کہ شکل ۷ میں دکھایا گیا ہے۔ سانس اندر
لیتے ہوئے پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے، سانس باہر نکالتے ہوئے۔ اسے چھ
سے بارہ مرتبہ تک کیا جائے۔

ورزش ۸: اس ورزش کی ابتدائی پوزیشن وہ ہے جو شکل ۷ میں

دکھائی گئی ہے۔
اس کے بعد اپنے
کولہوں کو نیچے
لائیے یہاں تک کہ وہ فرش سے
پوزیشن اختیار کر لیجیے۔ اسے چھ سے بارہ مرتبہ تک کیجیے۔ سانس معمول کے
مطابق لیتے رہیے۔



ورزش ۹: سیدھے کمرے ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں

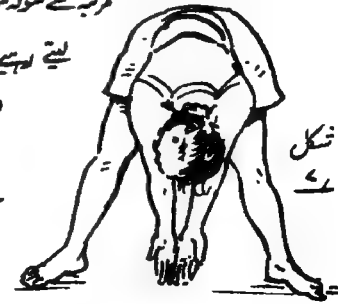


کے درمیان تقریباً دو فٹ کا فاصلہ ہو اور دونوں
بازو دونوں پہلوؤں کے برابر پکٹے ہوئے ہوں۔
اس کے بعد دائیں طرف جھکیے، اس طرح کہ دایاں
ہاتھ گھٹنے سے نیچے تک آجائے اور بائیں اوپر بغل میں
چلا جائے، جیسا کہ شکل ۹ سے ظاہر ہو رہا ہے۔
پھر بائیں طرف جھکیے، اس طرح کہ بائیں ہاتھ جسم
کے ساتھ لگے لگے بائیں گھٹنے سے نیچے آجائے، اور
دایاں ہاتھ اوپر ہوتے ہوئے بغل میں چلا جائے۔ اسے باری باری سے کوئی دس
مرتبہ سے سولہ مرتبہ تک کیجیے۔ سانس معمول کے مطابق

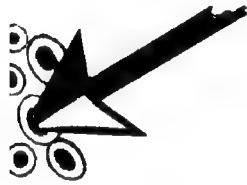
لیتے رہیے

ورزش ۱۰: سیدھے کمرے

ہو جائیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں
کے درمیان تقریباً دو فٹ کا فاصلہ ہو
اور دونوں بازو سر کے اوپر ہوں۔ اس



عام شکایات کا فوری تدارک



قلزم
ایک زود اثر دوا
جو مندرجہ ذیل تکلیف میں نہایت



ماہانہ ضرورت کے لئے
قلزم ہمیشہ گھر میں رکھئے۔
کال آ
پیشہ کا
پیشہ
نزلہ
پیشہ
اس
پیشہ
پیشہ
پیشہ
پیشہ



جواب : بہت ٹھہ جانے کے وجہ سے ہوئے ہیں۔ لیکن یہ ہے
بڑی وجہ یہ کہ آدمی کھانے کو جانے لگا۔ مگر وہ چلے بھرے اور نہ کوئی درس ہی
کرے۔ ایسے لوگ جو دن بھر بیٹھے رہتے ہیں اور کھانے کو اپنا حق سمجھتے ہیں، ان
ہی کے پیٹ بے ہنگم ہو جاتے ہیں۔ البتہ ہم نے ایسے لوگ بھی دیکھے ہیں کہ جو
کھانے میں بکری کی طرح اور سوکھنے میں لکڑی کی طرح، بس ان کی اگر بہت
نہیں ہو، اگر نہ اُن ہی کی ہو کہ جو ضرورت سے زیادہ کھانے میں اور انسان
کے بجائے بیل بنتے جائے ہیں اور آخر کار نوارن کھوکھر بڑی حد تک ہی سہلہ جیو
نہروم ہو جاتے ہیں۔

خدا اس نوازن کہ وہ ضرورت کے مطابق کھائے جائے، اس میں
ضرورت سے زیادہ کھی یا چربی نہ ہو، اور مناسب ورزش، یہ ایک کام گزیر
ہو جسے استعمال کر کے آپ اور آپ جیسے بہت سے لوگ اپنے بڑے بھٹوں سے
نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

چہرے پر کیلیں

سوال : چہرے پر کیلیں ہو جانے کے اسباب بتائے اور ایسا علاج
بتائیے جو سستی دزہریلا نہ ہو !

مجیدی۔ جے پور



جواب : ایسا علاج جو سستی دزہریلا نہ ہو، شاید آپ نے اس لیے
بطور حفظ ماقدم لکھ دیا کہ ان دنوں اکثر دوائیں دیکھے نوالے پر

آل : میری امی کی کمر میں دلد رہتا ہوں۔ عمر ۳۵ سال ہو۔ مناسب
یوسف گوڈیل۔ کراچی



آپ : کمر کے درد کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کمر کی
تبدیلی، جوڑوں میں کوئی خرابی، وغیرہ۔ زنائی تکلیفیں بھی اس
لمتی میں۔ اس لیے مناسب یہ ہے کہ آپ کی امی کسی طبیب سے مشورہ
علوم ہو جائے کہ مذکورہ اسباب میں سے کوئی سبب نہیں ہو تو ذیل
لات میں مفید ثابت ہوتا ہو،

پنہ دانہ (بنولہ) ایک تولہ کو کوٹ لیں اور رات کو تیز گرم پانی میں
اس کا پانی ایک تولہ شہد ملا کر پی لیں۔

ڈٹا ہو جائے

آل : کوئی ایسا نسخہ بتائیے کہ جس سے پیٹ چھوٹا ہو جائے !

محمد سعید الحق بٹ۔ راولپنڈی



توازن (زہر) لکھا ہوتا ہے۔ ولایت والے تو خود اپنی ان زیری ایجادات سے عاجز آگئے ہیں، اور اب ان کو استعمال کرنے کو کہا جائے تو کانوں پر ہاتھ رکھتے ہیں۔ مگر مجھے بڑی خوشی اس چیز سے ہوئی کہ ہندوستان میں بھی بیداری پیدا ہو چلی ہو اور وہاں کے لوگ ان ولایتی زہروں سے تنگ آگئے ہیں۔

جہرے پر کیلیں بالعموم آنتوں کی عدم صفائی کی وجہ سے نکلتی ہیں۔ یعنی آنتیں صاف نہ ہوں اور ان میں فضلہ بھرا رہے اور وہ شترنا رہے۔ اسی طرح جب جگر صیغ کام نہ کرے اور سُست ہو جائے تو اخلاطی توازن میں فسق آجاتا ہے اور یہ عدم توازن مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ بلوغ کے بعد اکثر کیلیں نکلتا دیکھا جاتا ہے۔ اسے اصطلاح میں خون کا جوش کہا جاتا ہے۔

ہماری رائے میں صبح اٹھ کر ایک دو گلاس تازہ صاف پانی پینا ایک مفید چیز ہے۔ اس سے نہ صرف آنتوں کا فعل اچھا ہو جاتا ہے، بلکہ وہ دھل بھی جاتی ہیں۔ اور نہ بار منہ پانی جگر اور گردوں کو بھی غسل دے دیتا ہے۔ صرف یہی ایک چیز کافی مفید ہے اور یہ جہرے کی کیلیوں سے بچا سکتی ہے۔ دوا کے طور پر کل مُنڈی ۶ ماشے رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی نہ تھار کر پی لیں۔ یہی ایک اچھا علاج ہے۔ ”صافی“ بھی ایک مفید دوا ہے۔

معدے میں چھالا

سوال: چند مہینے پہلے پیٹ میں گیس ہوتی تھی۔ اب درد ہو رہا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد بہت زور سے پیٹ میں جلن ہوتی ہے۔ کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ ایکس رے نکالے تو پتہ چلا کہ معدے میں چھالا پڑ گیا ہے۔ جسمانی اور دماغی کمزوری بہت ہو گئی ہے۔ کوئی علاج بتائیے!

ايم۔ وائی۔ گلزار۔ شریف منزل۔ کراچی



جواب: ہمارے ملک میں ”ایکس رے“ والے ماہرین کی کمی نہیں ہے۔ جس کے پاس بہت سارے پیسے جمع ہو جاتے ہیں وہ ایکس رے مشین منگو لیتا ہے اور کام چالو کر لیتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک ماہر دق دسل ڈاکٹر صاحب کے پاس صرف بارہ ایم۔ اے۔ طاقت کا ایکس رے پلانٹ ہے اور وہ

اس سے پھیپھڑوں کا ایکس رے لیتے ہیں اور اس کی روشنی میں دق علاج تجویز فرماتے ہیں، حالانکہ ہماری معلومات کے مطابق جب ایکس رے لینے کے لیے کم از کم پانچ سو ایم۔ اے طاقت کی مشین ہونی چاہیے اسی کے ایکس رے پر پھر دق کیا جاسکتا ہے۔ نہ معلوم آپ نے کہاں کہاں کرایا ہے اور جہاں کرایا ہے وہ واقعی اس کام کے ماہر بھی ہیں۔ اس کے ماہرین کی کمی نہیں ہے۔ خود ہماری کراچی میں درمند ڈاکٹر بھی اس دق کی خدمت کرتے ہیں۔ اس لیے میں یہ سمجھ کر کہ آپ کے معدے میں ہر آپ کے لیے علاج تجویز کرتا ہوں:

سب سے پہلی چیز تو یہ ہے کہ آپ اپنے مزاج میں تبدیلی کریں۔ ناراض رہتے ہیں، اور بات بات پر بگڑ جلتے ہیں، غصہ آک کر با چیزیں بالکل چھوڑ دیجیے کیوں کہ ایسا کیے بغیر آپ کا چھالا اچھا نہیں دوسری چیز یہ ہے کہ آپ اپنی غذا میں سے مسالے سب نکال دیجیے مسالوں سے پاک، نہایت سادہ ہونی چاہیے۔

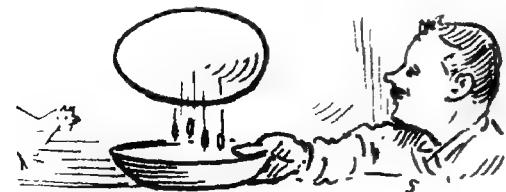
تیسری بات یہ ہے کہ آپ ایک ہی دفعہ میں میٹھ کر بیٹھ نہ بھرے۔ تھوڑا کھانا دن میں کئی بار کھائیے۔

دوا آپ کے لیے یہ ہے:

زال سفید سائیدہ دورق، مصطکی سائیدہ ایک ماہہ ہدانہ کے ساتھ دن میں تین بار چار چار گھنٹے بعد استعمال کیے جائیں دن جاری رکھیے۔ اس کے بعد ایک ایکس رے کرائیے اور مطلع کیجیے۔

مرغی کے انڈے کا تیل

سوال: مرغی کے انڈے کے تیل کے فوائد پر روشنی ڈالیں



جواب: مرغی کے انڈے کا تیل لگانے سے بال نکل آتے۔ طور پر اس کے لگانے سے قوت آتی ہے بعض لوگ اس مقصد کے تیل کو دودھ میں ڈال کر پیتے ہیں۔

سفید کھوری

سوال: میرے سر میں سفید کھوری بہت ہوتی ہے جس سے میں
سب رساں ہوں۔ اس سے نجات کی صورت بتائیے!



جواب: طاقت بخش غذا اور دوا کھائیے۔ یہ شکایت جسمانی
کمزوری اور خون کی کمی سے ہوا کرتی ہے۔ سر میں روغن گل اور سرکہ ملا کر لگائیے۔
سر کو گھسیں سو بآلے کے پانی سے دھوئیے۔

کم زوری حافظہ

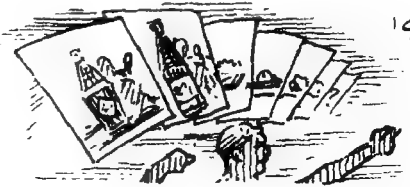
سوال: میرا حافظہ کم زور ہے۔ اس کے لیے کوئی علاج تحریر



جواب: خمیرہ گاؤز بان غیری جو ہر روز ۱۰ ماشے، گستہ مرچاں جو ہر روز
۱۰ گتہ ملا کر صبح کو کھائیے۔ رات کو سوتے وقت اطفال مقوی دماغ
دے دیں بڑی کا بھیجی تناول فرمائیے۔ کسی پرفضا مقام یا باغ میں سوا خوری
کئے گئے کوئی ورزش بھی ضرور کیجیے۔ سر میں بادام کا میل ڈالیے مقوی عدائیں
ہر روز کھائیے اور بیٹھتے وقت توجہ کو کتاب ہی پر مرکوز رکھیے۔

بہمرد کے ٹانگ

سوال: بہمرد دوا خانہ نے کون کون سے ٹانگ تیار کیے ہیں۔



ان کے نام بتائیے!

جواب: بہمرد دواخانہ کے سبب اور سفید ٹانگوں میں
ماڈالیم اور سنکارا کا مرہم ملدے۔ وہ بے دوا ہے جس میں ایسے ٹانگ
ہیں جنہاں سوتے میں جن کو دوائے مدائی کہا جاسکتا ہو۔ مثلاً خلوائے گدرد
خلوائے بادام، خلوائے بھنڈا، مرچ، خلوائے گھیکو، رومرہ۔
انگلیاں کا پینا

سوال: میرے دانتے پانچویں انگلیاں بعض اوقات دھماکے کرتے
وقت کا پنی ہیں۔ عمر ۳۵ سال ہے۔ اس پر روشنی ڈالے!



جواب: آپ کی اس شکایت کو رعتہ (CHLUREA) کی
ایک قسم ہی کہا جاسکتا ہے۔ اس قسم کی شکایات بھی مزاج والدین ماہرین
دانی حورلوں کی اولاد کو زیادہ ہوا کرتی ہیں۔ کی خون، عصبی کم زوری اور
فواہ حفظان صحت سے بدعت آنتوں کے کیڑے، دماغی معدلہ، خود
عادات بد کو بھی اس کے اسباب میں شمار کیا جاتا ہے۔ علاج سبب کے مطابق
ہی بخور کیا جاسکتا ہے۔

طالب سلموں آپ کی صحت اچھا

مارچ کا ایک مدد دافع کو بن سکتا ہے مگر اس میں کسی مدد دافع کا اضافہ نہیں
کر سکتا۔ ملکی اور قومی، سماجی اور معاشی حدت مددست آدمی سرانجام دے
سکتا ہے۔ اخلاقی اور روحانی بلندیاں بھی اسی کا حصہ ہیں۔ ہمارے دماغ میں
رہ سکتا ہے نہ آخرت کے لیے یہاں سے کوئی راہ راہ لے جاسکتا ہے۔ اس اعتبار
سے ہماری جہان آب و گل کی سب سے بڑی لعنت ہو۔ ہر طالب علم کا فرض
ہو کہ وہ اسے شکست دے کی کوشش کرے اور اس کی سب سے اچھی صورت
یہی ہے کہ خود بھی اس درس رہے اور ایک ایسی صفت مدد نسل کا باب ہے
جو بیماری کے نام سے بھی واقف نہ ہو۔



اردو ڈبوز سٹس ترجمہ ۱۱

کیا جانا تھا کسی کے انگور اور انجیر کے درخت کے بیچ بیٹھنا، اکا ضرب المثل، جس میں اسن و آشنی کی شدید خواہش مضمر ہو۔ حقیقتاً انسان نے جس وقت غار اور خیموں کو ترک کر مکانات تعمیر کرنا شروع کیے، انجیر و انگور کے درخت بھی طر رہا یہ درخت بالعموم مکان کے صحن میں یا آمد و رفت کے دروازے کے تھے۔ مودر زمانہ کے ساتھ ساتھ انجیر و انگور کی یہ شجرکاری مسرت علامت سمجھی جانے لگی۔ انجیل کے دونوں مجز، عہد نامہ غلبت و بدہ انجیر کی روٹی، انجیر کے درخت، انجیر کے پتوں وغیرہ کے حوالوں سے مسیحی اقوال میں سے ایک (متی ۲۴: ۳۲) انجیر کے درخت سے ہی دیگر ممالک میں بھی انجیر کی افادیت ہمیشہ مسلم رہی ہو۔ انجیر کا شمار بنیادی غذاؤں میں جوتا تھا۔ ان کی نیار کردہ خاص مشرق میں مشہور تھی۔ چنانچہ اس کی برآمد کے لیے خصوصی نو تھے۔ اسی طرح اہل اسپاٹا بھی انجیر کے غایت درجہ سائق نئے کے موقع پر بغیر انجیر کے دسترخوان نامکمل سمجھا جاتا تھا۔ رومن، شراب کے دیوتا باخوس کی مناسبت سے انجیر کرتے تھے۔ اسی وجہ سے انجیر کی فصل کا موقع ان کے لیے ایک کاموجب ہو گیا تھا۔ فصل کی کٹائی برحو غلام مقرر کیے جاتے۔ درخت سے ٹوٹے ہوئے تازہ ترین انجیر ہوتے تھے۔ پلینی نے انجیر کی سیکڑوں پسندیدہ اقسام کا ذکر کیا ہے۔ اس کا بیان انجیر کے انجیر رومی عیش پسندوں میں بہت مقبول تھے۔

گمان غالب ہو کہ پھلوں میں انسان نے سب سے پہلے انجیر کی کاشت کی ہوگی یا پھر پھلوں کی اولین کاشت میں انجیر ضرور شامل تھا۔ بالغ مدن میں انجیر کے پتوں کے اہم استعمال کے تذکروں سے ہم بخوبی واقف ہیں۔ متعدد ممالک کی عمرانی تیار خیں انجیر کی اہمیت سے پڑیں۔ فی زمانہ انتہائی ترقی یافتہ ممالک میں یہ عجیب و غریب میوہ کثیر پیمانے پر — یعنی سفرے یا کیلے کی طرح — ہر دل عزیز نہیں ہو، لیکن بحیرہ روم سے ملحق ممالک ایشیائے کوچک اور مغربی ایشیا میں اس کی اہمیت و افادیت صدیوں سے مسلم ہو۔

انجیر شہنتوت سے ملتے جلتے (نیا تیاقی)، "جنس فی کس" کے متعدد قسم کے بودوں سے حاصل ہوتا ہے۔ ان کی تقریباً آٹھ سو اقسام ہوتی ہیں۔ انجیر کی روزمرہ استعمال کی جانے والی قسمیں اکثر و بیشتر جنگلی پودے "فی کس کا رکھا" یا "کمری وگٹ" سے حاصل کی جاتی ہیں۔

اس سحدے، کھٹ متھے، لیس دار گودے والے پھل کی دنیا میں متعدد بہتر قسمیں بھی تیار کر لی گئی ہیں، لیکن صحرائی انجیر جزائر کناری، بحیرہ روم کے قرب و جوار اور ایشیائی ترکی سے لے کر شمالی ہند تک تمام علاقوں میں قدرتی طور پر پیدا ہوتا ہے۔ ان علاقوں میں صحرائی انجیر کے جھنڈ کے جھنڈ بکثرت نظر آتے ہیں۔ ان میں اعلیٰ نسل کا ایک بھی پودا نہیں ہوتا۔

بحیرہ روم سے متصل ممالک کی طویل اور ہنگامہ خیز تاریخ کے ہر دور میں انجیر کی اہمیت نمایاں نظر آتی ہے۔ قدیم ہندی تہذیبوں میں اس میوے کے جا بجا حوالے ملتے ہیں۔ انجیل میں وضاحت ہو کہ عہد عتیق کے عوامی عقائد، روایات و مذہب میں یہ میوہ غضب کی غذائی اور علامتی اہمیت کا حامل تصور

خشک ہونے کے لئے کھدے جالے سے خشک ہونے کے دوران انجیروں کو وقتاً فوقتاً الٹ پھیر دیا جائے تاکہ ہونے کا کوئی رخ خشک ہونے سے زہرہ جائے۔

ملین خواص

انجیر کی مفید و معجزہ خاصیت سدوں سے مستعملی رہی ہے۔ اس خاصیت کا کوئی نفعی اثر میں دوسرے کچے تھے جو اس سے ہیں جو مایہ، بلکہ اس کے گودے کے رس میں ملتا ہے جڑا لیتے جاتے ہیں۔ اس کی علاوہ خصوصی خاصیت بھی ہونے کے لیے انتہائی مفید و مستعمل کر کے لیتے ہیں۔ ”انجام بحر“ میں یہ طرہ کر ————— طویل زندگی کے لیے انجیر سے زیادہ ۶ برس ————— فاس سانس ہیں جو انجیر سے زیادہ صحت بخش میوہ ”درو کوئی نہیں“ یعنی کھانے کے لیے انجیر کے خوش گوشت اور سفاف جس خواص غالباً دراصل کی ”سدا کے“ ساتھ ہی آشکار ہو گئے ہیں۔

انجیر کے درخت بہت مصلحت مند اور خشک موسم میں بھی لگ جاتے ہیں۔ ان کی ٹہریں طویل ہوتی ہیں اور طبعی طریقے پر یہ پانی اپنی کم کاری کر لے لیں۔ گرم آب و ہوا میں ایک سال میں انجیر کی فصلیں ہوا کرتی ہیں۔ انجیر کا پودا بالعموم ۳۲ فیٹ اونچا اور ایک بڑی چھاری یا مل کھانے ہونے درخت کے سارے درخت اور نسل کے درخت اور زیادہ بنا دہ ہوتے ہیں۔

نجاری کاٹس میں انجیر کے پودوں کا مکمل سوونما اور معاری مکمل حاصل کرنے کے لیے سرلوہے کے چاروں طرف ہمیشہ جگہ چھوڑنا ضروری ہے۔ انجیر کی کاشت کے لیے آبپاشی بہتہ مفید ہوتی ہے۔ پانی میں خصوصاً ٹانکاس کلسورینا اور خلیجی ریاستوں میں محض باقاعدہ آبپاشی کی مدد سے وہاں کے گجراتی باغات کی آن مان قائم ہے۔ آبپاشی سے قبل یہ بات بالکل جاہ ہونے کے درمیان ہے۔ ابتدا میں بحال احتیاط انجیر کے پودوں کی اطلاع اور مسجد اہم مسئلہ سمجھا کر دینا ضروری ہے۔ کیلسورینا میں بالخصوص انجیر کی کاشت کا یہ تجربہ بالکل ناکام رہا۔ وہاں کے باغوں کی فصل غیر معیاری رہی اور پھلوں کے کھنے کی نوس سی رہی۔

محفوظات سے بننے والا امریکا کے ان علاقوں میں ان مخصوص جگہوں پر انجیر کا سرے سے وجود ہی نہ تھا جس کے خوش گوشتوں سے مسروقہ و سٹی میں معزائی انجیر (دے) کے دروازے ”سمزنا کر“ کے پھلے ہوئے تھے تھے تھوڑوں تک پہنچ کر ان کی باؤری کا موجب ہونے لگے۔ چنانچہ امریکی کاشت کاروں نے اسے باغوں میں معزائی انجیر کے پودوں اور ان کو پسند کرنے والی مخصوص اکیسوں دھڑکا ہوا اسطام کما۔ نتیجتاً انتہائی علاقہ میں انجیر حاصل ہونے لگے۔

روایتی درخت جس نے بھڑیے کے بھٹ میں ”دوموس“ اور ”نوس“ دونوں کی مذہبی تقاریب میں بھی نمایاں رہتا تھا۔ دیگر ممالک کی طرح انجیر کے درخت کو اپنی نسل کی آئندہ خوش حالی اور مسرت کی فی زمانہ جنوبی یورپ، مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ میں اگرچہ انجیر و قیمت کے اسباب بہت حد تک محض تجارتی باکار دہاری قسم بہ حقیقت ہے کہ قدیم ترین زمانے سے اس میوے کی افادیت ہی ہے۔ ممکن ہے انجیر کو ”غریب کی غذا“ کہا جائے لیکن اس کے حسن نہیں کہا جاسکتا۔

غذائی اہمیت

بہارِ دہشت، ارغوانی، ہرے بھورے رنگ کے باخشک چٹے اور کے بھی ہوں، ایک قطعی خراب نہ ہونے والی لاجواب غذا ہیں۔ یہ تازہ انجیر، خود رو انجیر سے بدرجہا بہتر ہونا ہو لیکن غذا بہت ہے۔ انجیر کا درجہ بہت بلند ہے اس میں شکر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بھی زیادہ۔ صدر ہا برس قبل کے خود رو انجیر اور درجہ کے لحاظ ذائقہ و غذائیت اب بہت نمایاں فرق ہو چکا ہے۔ خود رو ہونے، بد ذائقہ اور بغیر رس کے ہوتے ہیں۔

بہارِ دہشت، ارغوانی، ہرے بھورے رنگ کے باخشک چٹے اور کے بھی ہوں، ایک قطعی خراب نہ ہونے والی لاجواب غذا ہیں۔ یہ تازہ انجیر، خود رو انجیر سے بدرجہا بہتر ہونا ہو لیکن غذا بہت ہے۔ انجیر کا درجہ بہت بلند ہے اس میں شکر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بھی زیادہ۔ صدر ہا برس قبل کے خود رو انجیر اور درجہ کے لحاظ ذائقہ و غذائیت اب بہت نمایاں فرق ہو چکا ہے۔ خود رو ہونے، بد ذائقہ اور بغیر رس کے ہوتے ہیں۔

بہارِ دہشت، ارغوانی، ہرے بھورے رنگ کے باخشک چٹے اور کے بھی ہوں، ایک قطعی خراب نہ ہونے والی لاجواب غذا ہیں۔ یہ تازہ انجیر، خود رو انجیر سے بدرجہا بہتر ہونا ہو لیکن غذا بہت ہے۔ انجیر کا درجہ بہت بلند ہے اس میں شکر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بھی زیادہ۔ صدر ہا برس قبل کے خود رو انجیر اور درجہ کے لحاظ ذائقہ و غذائیت اب بہت نمایاں فرق ہو چکا ہے۔ خود رو ہونے، بد ذائقہ اور بغیر رس کے ہوتے ہیں۔

بہارِ دہشت، ارغوانی، ہرے بھورے رنگ کے باخشک چٹے اور کے بھی ہوں، ایک قطعی خراب نہ ہونے والی لاجواب غذا ہیں۔ یہ تازہ انجیر، خود رو انجیر سے بدرجہا بہتر ہونا ہو لیکن غذا بہت ہے۔ انجیر کا درجہ بہت بلند ہے اس میں شکر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بھی زیادہ۔ صدر ہا برس قبل کے خود رو انجیر اور درجہ کے لحاظ ذائقہ و غذائیت اب بہت نمایاں فرق ہو چکا ہے۔ خود رو ہونے، بد ذائقہ اور بغیر رس کے ہوتے ہیں۔

باقیات

سائنسی نظر سے اثبات وجود باری تعالیٰ (ص ۱ سے آگے)

تو کیجیے جو جہاں میں ایک شیعہ کے برابر ہوتی!

(۷) یہ واقعہ کہ انسان خدا کے خیال کا تصور کر سکتا ہے، بطور خود ایک بڑے

ثبوت سے (خدا کی ہستی کا)۔

دراصل خدا کا تصور انسان کی ایک ربانی قوت سے پیدا ہوتا ہے، جیسی قوت

باقی دنیا کی اور کسی دوسری ہستی میں موجود نہیں ہے، صرف انسان ہی کا حصہ ہے اس

قوت کے زور سے انسان اور صرف انسان ہی اُن دیکھی چیزوں کی موجودگی کا ثبوت دے

کر سکتا ہے اور اُن سے آگاہ ہو سکتا ہے۔ یہ قوت اس کے سامنے ایک غیر محدود جس

مبدان نظر پیش کر دیتی ہے۔ فی الحقیقت جب انسان کا تصور رفتہ رفتہ درجہ کم

پہنچ جاتا ہے تو یہی کمال رسیدہ تصور ایک روحانی حقیقت بن جاتا ہے، جس سے انسان

کو تمام چیزوں میں خدائی تدبیر و تدبیر پیش بینی، خاکبرداری و مقصدیت کی شہادت ملتی ہے

ہیں اور وہ اسی عظیم صداقت کا ادراک کر سکتا ہے کہ خدا ہر جگہ ہے، وہی سب کچھ ہے

(ہمدوست) اور ہر چیز میں ہے، مگر اتنا قریب اور کہیں نہیں ہے، جتنا قریب ہے

ہمارے دلوں میں ہے۔

یہ جز سائنسی لحاظ سے بھی اُسی قدر صحیح ہے جس قدر کہ تصورِ خدا۔ یہ بات

انجیل کی حمد کے الفاظ میں ہے:

"زمین و آسمان خدا کی حمد و ثنا کرتے ہیں اور چرخ گردوں اُس کی ستائش

بہتر مندی اور کارگیری کا منظر ہے۔"

اسی طرح قرآن کریم کا نصیح و تبلیغ انداز بیان صفاتِ خداوندی سے اہمال

ہے اور انسان کو گونا گوں طریقے سے دعوتِ خور و فکر اور دعوتِ عمل دیتا ہے۔

"آسمان اور زمین اس کے حکم سے قائم ہیں۔" "جتنے آسمان و زمین و جو

ہیں، وہ سب اسی کے ہیں۔" "تمام آسمان و زمین میں اسی کی حمد ہوتی ہے۔" "وہ

الغرض قلمہ مختصر یہ کہ: "وَلَهُ مَثَلُ الْأَعْلَىٰ فِي السَّمَوَاتِ الْأَعْلَىٰ"

وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ" "آسمان و زمین میں اُسی کی شانِ اعلیٰ ہے اور وہ

زبردست حکمت والا ہے۔"

پتہ خوفناک شرارتیں کیوں کرتے ہیں (ص ۲ سے آگے)

ماں اور باپ کو بچہ کی اس خصوصیت پر اتنا فخر محسوس ہونے لگتا ہے کہ اس پر

انسان: ایس۔ اے۔ وارنٹی (ص ۳ سے آگے)

ما کر دیتے ہیں اور خود اپنے ہی ملک کی تحقیر میں فخر محسوس کرتے

رہندہ نہیں ہوتے۔ ڈاکٹر وارنٹی نے علم و عمل کی ساری مندرجہ

طے کی ہیں کہ وہ پاکستان کی خدمت کریں گے اور ہر حال میں

۔ ستمبر ۱۹۶۱ء سے وہ پاکستان کا وٹنل آف سائنٹی فکٹ

نیشنل ریسرچ کی نارٹھ رینجیل لیبرریٹز کے ڈائریکٹر کی حیثیت

پر رہے ہیں۔

۱۱ فکٹ پیپرس:

(۱) ۱۹۳۹ء: سنگ گردہ و مثانہ کے علاج میں استعمال ہونے

والی بوٹی DIDYMOCARPUS PEDICELLATA

پر سب سے پہلا پیپر تیار کیا، جو جنرل آف انڈین کیمیکل

سوسائٹی میں شائع ہوا۔

(۲) کچھ عرصہ امریل انگری کلچرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں پیوند

نیشکر کے رسیلے ارتکاز کے نامیاتی غیر شکر کی حصے

اور ان کے گڑ کو بھورا کرنے کے اثرات پر کام کیا۔

(۳) سپٹو اسٹیجیا گریٹڈی فلورا (CRYPTOSTEGIA

GRANDIFLORA) پر کسی ایک مقالے شائع کیے کہ یہ

پودا ربر کا ایک نباتی ذریعہ بن سکتا ہے۔

(۴) چاندنی TABERNAEMONTANA CORONARIA

کے الکلائڈس اور دوسرے اجزاء پر اور کونپلی بنگالی

چنے پر تحقیق کی۔

(۵) انگلستان میں مونوسکرائڈز کے پرائیوٹاٹا عمل تکید

(PERIODATA OXIDATION OF - MONOSACCHARIDES)

کے طریق عمل کا تحقیقی مطالعہ کیا۔

(۶) اور چینی بوکوریو ساروغ (CHINESE FUNGUS -

BUKURYO) کے پولی سکرائڈز کی

ساخت پر تحقیق کی۔

نہایت ہلکے طریقے سے غیر ضروری مہربانیاں کی جاتے گئے ہیں۔ یہاں تک کہ اس لادھیار کے نتیجے میں وہ ایک دن خوف ناک طریقہ پر گریز کر بولناک بن جاتا ہے۔ وہ خوب خچیا اور چلاتا ہے، کرسیوں، میز اور تہیزوں کو توڑتا اور ادھر ادھر پھینکنے لگتا ہے۔ ماں اور باپ اس کی نصیحتیں اور انگلیں پوری کرنے سے قاصر رہتے ہیں تب وہ سرکش اور سرکھڑا بن جاتا ہے۔

کیا اس صورت حال کا کوئی علاج ہے؟ غالباً ایسے زیادہ تر واقعات میں بچوں کی رہنمائی کے کلینک ہی امید کی ایک جھلک نظر آتے ہیں۔ لیکن جیسا کہ تمام بیماریوں کے بارے میں کہا جاتا ہے، پیشگی احتیاط علاج سے بہتر ہوتی ہے اور ایسی صورت میں احتیاط کا بہترین طریقہ یہی ہو سکتا ہے کہ اکلوتا بچہ ایسے ماحول میں پرورش نہ پلے، جہاں سب بڑے ہی بڑے ہوں۔ یہ امر نہایت ضروری ہے کہ اکلوتا بچہ کو اپنے ہم عمر دوسرے بچوں کے ساتھ متواتر رہنے دیا جائے، اسے ضرورت سے زیادہ پابند نہ بنایا جائے اور اس کو ناامید نہ ہونے دیا جائے۔ والدین کو چاہیے کہ اپنے اکلوتے بچہ کو ضرورت سے زیادہ بھاری بھکم نصیحتیں کرنے سے باز رہیں۔ گھر کے علاوہ اس کی زندگی گھر سے باہر بھی گزرنی چاہیے۔ اس مقصد کے لیے بورڈنگ ہاؤس کافی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

جب بچہ گھر پر ہو تو اسے اس بات کی اجازت ہونی چاہیے کہ متواتر دفتروں کے ساتھ وہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں کو اپنے گھر بلائے اور ان کے ساتھ کھیلوں میں حصہ لے۔ اسی طرح اسے بھی دوسرے بچوں کے گھر جا کر کھیلنے کی پوری آزادی ہونی چاہیے۔ یہ بات بڑی اہم ہے کہ ایک اکلوتا بچہ دوسرے بچوں کے گروپ میں رہے، دوسروں سے الگ تھلگ رہ کر تنہا فرد کی حیثیت سے پرورش نہ پلے۔

اس کے ساتھ ہی گھر میں رہتے ہوئے بھی اس کو اپنے تحفظ کا احساس ہونا چاہیے۔ اسے اپنے والدین کی محبت کا پورا یقین ہونا چاہیے اور اسے یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ اس کے ماں باپ اس سے کیا چاہتے ہیں۔

چار عجیبے نسخے (حصہ ۱) (۲۵ سے آگے)

”پچھلے زمانہ میں سپنجی کی کوشش کروا چوں کہ انسان کے ذہن میں ایک وقت میں ایک ہی خیال قائم رہ سکتا ہے اس لیے جب تم ماضی کی مسرتوں کی یاد کو تازہ کر لیتے ہو تو موجودہ پریشانیوں کے لیے جگہ باقی نہیں رہتی۔“

”اپنے مقاصد پر نظر ثانی کرو، اس علاج کا یہی مشکل حصہ ہے اپنے مقصد اور منشا اور نیت کو اپنے ضمیر کا تائب بنانا پاک و صاف زندگی بسر کرنے کے لیے ضروری ہے، اس کے لیے ذہن کو کھلا ہوا اور صاف و شفاف اور تاثیر پذیر رکھنا ضروری ہے۔ اس لیے اس سے پہلے مجھے کھنڈے کے سکون و اطمینان کی ضرورت پڑی۔“

جب میں نے چوتھا نسخہ نکالا تو شام ہو چکی تھی اس نسخہ میں لکھا تھا، ”اپنی پریشانیاں ریت پر لکھ دو“ میں نے ایک کپڑے کا ٹکڑا جو نیچے پڑا ہوا تھا اٹھایا اور چند لفظ ریت پر لکھے اور آگے بڑھ گیا۔ میں نے اپنی پریشانیاں ریت پر لکھ دی تھیں اور پانی کی موجیں اس تک پہنچنے والی تھیں۔

نکتہ چینی (حصہ ۲) (۲۵ سے آگے)

میں مراد صرف نکتہ چینی اور تنقید کی بے لگام عادت جو ہمارے سماجی ماحول میں سب سے زیادہ مہلک اور تباہ کن مرض ہے۔ نکتہ چینی اور خود بینی ہم دونوں کے اخلاق نے دونوں کو امراض نفسانی میں شمار کیا ہے۔ ان کے مرض ہونے میں سبب ہیں لیکن خود بینی کی بیماری اڑ کر نہیں گنتی جبکہ نکتہ چینی کے جو انیم جماعت کی جماعت کو لپیٹ جس لے لینے ہیں۔ نکتہ چینی کا دورہ افراد کو نہیں اقوام کو مڑا ہے۔ یہ انفرادی بیماری نہیں، اجتماعی عارضہ ہے جو اس عہد کو بطور خاص لاحق ہو گیا ہے۔ نکتہ چینی کی نپ دف جن قوموں کو عارض ہوئی ہے انھیں سب سے پہلے جمہوریت کا بخار چڑھنا ہے۔ جمہوریت کا بخار رفتہ رفتہ زیر ہوتا جیلا جاتا ہے اور سفید کا ہڈیاں شدید سے شدید تر۔ ناایتک جمہوریت غائب ہو جاتی ہے اور نکتہ چینی باقی رہ جاتی ہے۔ لوگ اس ہڈیاں کے عالم میں وہ سب کچھ بک جاتے ہیں جو وہ کبھی عالم عقل و شعور میں نہ کہنے۔ دنیا میں کبھی قومیں اسی میں جنھیں اسی طرح نکتہ چینی ہو گئی ہے جس طرح کسی شخص کو سرد نہ ہونے کے لیے نزلے اور نکتہ چینی کے درمیان کوئی تسدید نام تو موجود نہیں ہے، البتہ دونوں میں کچھ نہ کچھ مشابہت ضرور پائی جاتی ہے۔ سال کے طور پر جس طرح نر و عرصہ ضعیف ہر گزتا ہے اسی طرح نکتہ چینی کا نزول بھی اسی ہی ہر ہونا ہے جو ضعیف سوا کرے ہیں۔ نکتہ چینی کے سلسلے میں عجیب بات یہ ہے کہ اس میں نکتہ کم ہونا ہے اور چینی زیادہ۔ وہ چینی نہیں جو راشن ڈیو سے تقسیم کی جاتی ہے اور اب تک سالانہ پاکستان کا کرڈروں رپے کا ذمہ مبادلہ ضائع کراتی رہی ہے۔ یہاں چینی سے مراد جو چن کر عیب کا لٹنا۔

خدا خواستہ اپنے میں نہیں کیوں کہ نکتہ چینی اپنی ذات کو ہدف نکتہ چینی نہیں بناتا۔ اگر وہ ایسا کرنے لگے تو اسے دوسروں کی آنکھوں میں تنکے تلاش کرنے کے بجائے اپنی آنکھ کا شہتیر دیکھنے سے ہی فرصت نہ ملے۔ نکتہ چینی ہمیشہ دوسروں کے نکتے جتنا ہوا دیکھتا ہے کہ ہر نکتے پر مبالغے کے اتنے صفر چڑھاتا جتنا چاہتا ہو کہ ایک کا ہندسہ ایک لاکھ میں تبدیل ہو جاتا ہو اور پھر اسی ذواضعافِ اہل کاسلسلہ چلتا رہتا ہو تو جناب یہ ہو نکتہ چینی جس سے غالب مرحوم اتنا ڈرتے تھے کہ یہاں تک کہہ گئے ہیں کہ

نکتہ چینی ہے عم دل اس کو سنا لئے نہ بنے
کیا بنے بات جہاں بات بنا لئے نہ بنے

شروحانا و حجاب (۲۵۴) سے آگے

گول ہو جائیے، خیال کسی اور سمت لگا لیجیے کیوں کہ یہ نفسیاتی اصول ہو کہ کسی خیال کو آپ جتنا دبا لیں گے وہ اتنا ہی ٹھہرے گا، بلکہ ایسے ہی جیسے کسی رات جب آپ کو خیالات بہت سناتے ہیں اور نیند قطعی غائب ہو چکی ہوتی ہو تو آپ ان کو زبردستی بھگانا چاہتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ نیند اور پریشان ہو جاتی ہو۔ ایسے موقع پر آپ کو بالکل خالی الذہن ہو جانا چاہیے۔ خیالات کو زبردستی بے دخل کرنے کی کوشش ترک کر دیجیے کیوں کہ ایسے موقع پر یہ جدوجہد بے سود ثابت ہوگی۔ بالکل اسی طرح شرماتے وقت زبردستی یہ کوشش کرنا کہ اس سے چھٹکارا مل جائے یہ مرض اور بُری طرح اعصاب پر سوار ہو جائے گا۔ چنانچہ ایسے وقت خیالات کا دھارا کسی اور رخ موڑ دیجیے کسی برعکس خیال میں محو ہو جائیے، بلکہ یہ کہ آپ جس شخص سے شرماتے ہوں، اس کے عیوب و نقائص پر غور کرنا شروع کر دیجیے۔ اپنے دل میں اس کے خلاف جہاد کے لیے تیار ہو جائیے اور پھر دیکھیے کہ اچانک آپ اپنے اوپر کتنا اعتماد حاصل کر لیتے ہیں۔

جب بھی آپ کسی شخص کو زیادہ دیر تک تکتے ہیں تو چوں کہ ایسے وقت آپ کے خیالات کو یکسوئی حاصل ہو جاتی ہو، اس لیے آپ محو ہو کر شرم لانے کے متعلق غور و فکر شروع کر دیتے ہیں۔ اس وقت آپ کو چاہیے کہ بار بار مناسب وقفے سے پلکیں چمکائیں تاکہ خیالات کا تسلسل باقی نہ رہے۔ اپنے اعضا میں چُستی پیدا کر کے سینہ تان لیجیے۔ چہرے کو اصل جگہ ڈھیلا چھوڑ دیجیے، اُسے شرمانے کی حالت میں نہ لائیے اور گفتگو کے وقت اپنے اندر اتنے بڑے حوصلے کا تصور کیجیے جتنا کسی ننہ مند آدمی میں ہو سکتا ہو یا کم از کم جس سے

آپ مخاطب ہیں۔

اگر خدا نخواستہ آپ کو اس موزی مرض سے واسطہ پڑ جائے تو اس سے فرار اچھا نہیں، اس کی تہ تک جا کر صدق دل سے چھٹکارا پالنے کی کوشش کیجیے۔ اس کا بہتر اور ممکن علاج یہی ہو کہ اس کے متعلق سوچنا ہی چھوڑ دیجیے اور اس سے متعلق کسی بھی خیال کو ذہن میں ہرگز جگہ نہ دیجیے۔ اگر آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو گئے تو یقین کیجیے آپ اس مرض سے نجات بھی پالیں گے۔

حیاتِ روح (۲۵۳) سے آگے

آسانی کے ساتھ جدا ہو سکے۔ یہ نظریہ بھی تسلیم کر لیا گیا ہو کہ جسم سے جدا ہونے وقت ”روح“ بھی متاثر ہوتی ہو۔ ارواح کو یہ خواہش بھی ہوتی ہو کہ جن لوگوں سے وہ جدا ہو چکے ہیں وہ ان کی یاد سے غافل نہ ہوں۔ یہ کچھ ٹھیک طور پر نہیں کہا جاسکتا کہ روح کو جسم سے الگ ہونے میں کبھی دیر لگتی ہو اور کیا تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ مشاہدے سے اتنا کہا جاسکتا ہو کہ روح جسم سے ایسا تعلق آہستہ آہستہ قطع کرتی ہو۔ بعض علمائے روحانیات کا قول یہ ہو کہ ”روح“ اپنے جسم سے الگ ہونا پسند نہیں کرتی۔ ایک پرند جو ایک مدت سے پتھرے میں بند رہا ہو، اگر پتھرے کا دروازہ کھول دیا جائے تو وہ فوراً پھر نکل بھاگنے کی کوشش نہیں کرتا بلکہ کچھ تذبذب میں نظر آتا ہو، اسی نظریہ کی بنا پر یہ بھی کہا جاسکتا ہو کہ روح کو بھی جسم سے الگ ہونا پسند نہیں ہوتا۔

مرنے والے سے جدا ہونے کا المناک احساس ہر شخص کو ہوتا ہو۔ اس احساس کو ہم صرف محبت کے معیار پر سمجھ سکتے ہیں اور پھر کہہ سکتے ہیں۔ جب کسی کا کوئی عزیز مرحا جاتا ہو تو یہ خیال آتا کہ قیامت کی بات ہو کہ کاش مرنے والے کو میرے رنج و غم کا بھی احساس ہو اور تقاضائے بشریت بھی پوری ہو۔ سائنس کی تحقیقات اور مذہب کی تعلیم ہماری تسلی کے لیے کہتی ہو

”انسان مرنے کے بعد فنا نہیں ہوتا۔ ایسے دوا دمیوں میں سے جنہیں زندگی میں ایک دوسرے سے بید محبت اور لگاؤ رہ چکا ہو، اگر ان دونوں میں سے ایک مرجائے تو اس کا دوسرے سے ساتھ نہیں چھوڑتا۔ لہذا ان دونوں کے درمیان ہونا تعلقات کو قطع نہیں کر سکتا۔“

(باقی باقی)



طلباء کے لیے

زندگی کے زاویے

اکتوبر ۱۹۶۲ء

ہمدرد صحت

کراچی

جلد ۳۱ - نمبر ۱۰
ایڈیٹر: حکیم محمد سعید



اگر آپ اپنی زندگی کو زواہوں میں بانٹ کر کوئی شکل بنانا چاہیں گے تو یقین کیجیے کہ ذرا سے سوچ بچار کے بعد ہی ایک خوب صورت سا مثلث بن جائے گا، جس کے زاویے یہ ہوں گے:

صفائی نیکی تن درستی

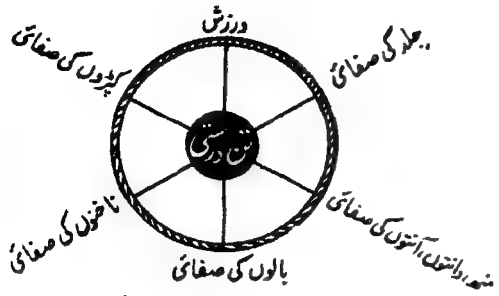
ان میں اصل اور بنیادی چیز صرف ایک ہو یعنی صفائی۔ نیکی اور تن درستی اس کے دو لازمی نتیجے ہیں، جو ہر وقت اس کے پیچھے دوڑتے رہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہو کہ جو شخص صاف ستھرا رہتا ہو کبھی بدکردار اور بیمار نہیں ہوتا۔ ہمیشہ تن درستی، متقی اور نیک خیال ہوتا ہو، اس کا ضمیر دکانتس =

(CONSCIENCE) نہ کبھی مریض ہوتا ہو نہ مرتا ہو، ہمیشہ زندہ اور صحت مند رہتا ہو کسی عقل مند لے کہا ہو، ”تن اجلا سومن اجلا، تن میلا سومن میلا“ آدمی جس قدر اوپر سے صاف رہتا ہو اتنا ہی اندر سے اس کا دل نکھر جاتا ہو۔ یہ کہنا بالکل ٹھیک ہو کہ عام جسمانی صفائی کا دماغ عقل اور حواس پر بہت اثر پڑتا ہو۔ اسی کے ساتھ ضمیر بھی جاگ اٹھتا ہو اور کامیابی کے سارے راستے جگمگا اٹھتے ہیں۔ قدم قدم پر ضمیر ٹھیک پاؤں اٹھانے کا مشورہ دیتا رہتا ہو نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ پاک صاف رہنے والا طالب علم اسی راہ پر چلتا رہتا ہو جو سیدھی اس کے شاندار مستقبل کی طرف جاتی ہو اور جس میں کوئی موڑ اور نشیب و فراز نہیں۔ اس کا دوسرا رخ یہ ہو کہ جب کوئی بد نصیب اپنے جسم اور لباس کو گندہ رکھتا ہو تو اس کا دماغ سوجھتا ہو، حواس کند ہو جاتے ہیں، عقل پر اندھیرا چھا جاتا ہو اور ضمیر مریض ہو جاتا ہو۔ وہ اسے اندھیرے راستوں میں روتی نہیں دکھاتا۔ انجام یہ ہوتا ہو کہ آدمی ہتھک جاتا ہو اور منزل تک جانے والی شاہراہ کو چھوڑ کر خطرناک راستوں پر چلنے لگتا ہو۔ وہ کبھی زندگی میں کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ جو نوجوان شروع سے صاف ستھرے رہنے کے عادی ہیں ان کے مستقبل کی نسبت بڑی آسانی سے کہا جاسکتا ہو کہ وہ بہت شاندار اونچا اور خوب صورت ہو رہی ہو کہ دنیا کے ہر مذہب نے صفائی کی ضرورت پر زور دیا ہو اور یہ خصوصیت صرف صفائی ہی کو حاصل ہو کہ تقریباً ہر ملک میں اس کی اہمیت اور ضرورت کو سمجھا گیا ہو اور ہر جگہ کے لوگ نہانے، دھونے اور اجلا لباس پہننے کی کوشش کرتے ہیں۔ مسلمانوں کے مذہب نے بھی صفائی کو عبادت کی جان قرار دیا ہو، اور ہر نماز سے پہلے وضو کرنے کی تاکید کی ہو، جس میں ناک، منہ اور جسم کے بہت سے چھوٹے چھوٹے حصے صاف ہوجاتے ہیں۔ کوئی عبادت صفائی کے بغیر ممکن نہیں نفس کی پاکیزگی جسمانی صفائی ہی کا نتیجہ ہو۔ جسم کی صفائی روح کی صفائی ہو۔

۱	ادارہ	زندگی کے زاویے
۷	ادارہ	ڈاکٹر محمد افضال حسین قادری (شخصیت)
۹	کوثر چاند پوری	ناظم جہاں یکم محمد اعظم خاں
۱۲		خود کشی کے اعداد و شمار
۱۳	ڈاکٹر سید عابد حسین	ہنسی
۱۷		حیاتین ج = ڈٹامن سی
۲۱	دانتوں کی دل چسپ کہانی
۲۵	حامد اللہ احمد	عوام میں پھیلے ہوئے بعض مغالطے، سائنس کی نظر میں
۲۷	کرشن ستیانند	لا ولد چوڑے
۲۹	ایم۔ اسلم	حیاتِ رُوح (۳)
۳۱	مضراتِ چشم
۳۵	لیلا رڈ کارڈیل	نوجوانی کا آغاز ناشتے کے وقت ہوتا ہے۔
۳۷	خارجہ محمد شفیع	بے خوابی کے متعلق جدید ترین تحقیقات
۴۱	ادارہ	دلی کا ایک واقعہ
۴۵	ادارہ	سوال و جواب

چاندیہ۔ بی۔ پی۔ ۲۰۰ پیسے۔ سال کے لیے، چھ روپے

(۵) کپڑوں کی صفائی (۶) ورزش -



اب ان چیزوں کے بارے میں الگ الگ کچھ سن لیجیے۔

جلد کی صفائی

تن درست آدمی کی جلد صاف، بچنی اور مضبوط ہوتی ہے۔ اگر بدن صاف نہیں رکھا جاتا تو تن درست جلد کے یہ اوصاف بھی باقی نہیں رہتے۔ تن درستی کو زبردست جھکا لگتا ہے۔ جلد کو صاف ستھرا نہ رکھنے سے جو نقصانات پہنچتے ہیں ان میں سے چند یہ ہیں: (۱) گرد اور پینے کے ساتھ نکلا ہوا نیل بدن جم جاتا ہے اور کچھ دنوں کے بعد سڑنے لگتا ہے جس کی وجہ سے جلد میں بدلوانے لگتا ہے اور بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں (۲) پسینہ نکلنے کے راستے بند ہو جاتے ہیں اور اس سب سے زیادہ زہریلا مادہ جلد کے اندر ہی اکٹھا ہوتا رہتا ہے (۳) بدن پر چھو چھوٹے دانے نکل آتے ہیں اور جو زہریلا مادہ پینے میں نکلنا چاہتا تھا، وہ اس دوسرے راستوں سے نکلنے لگتا ہے جس سے ان حصوں پر ضرورت سے زیادہ کالوچہ پڑ جاتا ہے (۴) جلد میں احساس کی مہین مہین رگیں ہوتی ہیں جن کی وجہ سے وہ احساس جس سے سردی اور گرمی وغیرہ معلوم کی جاتی ہے، قائم رہتا ہے۔ جم جانے سے وہ احساس کم ہو جاتا ہے اور ٹھنڈ وغیرہ لگ جانے کا ڈر رہتا ہے۔ ان نقصانات سے بچنے کے لیے آپ کو اپنا بدن بالکل صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔ تمہیں یا کرتے کے اندر جو نیل پھنسا جاتا ہے اس کو بھی جلدی جلدی تہ کرتے رہنا چاہیے۔

نہانا دھونا

جلد کی صفائی کا سب سے اچھا طریقہ غسل ہے۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو آپ کا جسم ایک بہت بڑا کارخانہ ہے جس میں ان گنت مشینیں لگی ہوتی ہیں جو بڑی سرگرمی سے ہر لمحہ اپنا کام کرنے میں مصروف رہتی ہیں۔ پھر پھر تازہ اندر جذب کرتے ہیں اور خراب ہوا باہر نکالتے ہیں۔ اسی طرح گردے جو کہ

جسمانی صفائی آپ کو گناہوں اور بد اخلاقیوں سے بھی بچاتی ہے۔ یہ دل اور دماغ کو اس قدر نکھار دیتی ہے کہ ان میں گناہ کے گندہ خیالات اٹھنا پاک ارادے جنم لینے ہی نہیں پاتے۔ پانچ خوشی، اطمینان اور خلوص صرف صفائی کا نتیجہ ہے۔ پاک و صاف رہنے والے نوجوان ہر وقت خوش اور مطمئن رہتے ہیں اور ان کے دل میں زبردست خلوص موجود ہوتا ہے۔ اگر سوال کیا جائے کہ زندگی اور کام بانی کا سیدھا راستہ کیا ہے تو بے تکلف جواب دیا جاسکتا ہے کہ صفائی۔ طبی نقطہ نظر سے جسم کو صاف نہ رکھنے سے طرح طرح کی بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں۔ ان میں کھجلی سب سے زیادہ عام اور تکلیف دہ ہے۔ روزانہ دھو کے لحاظ سے تو وہ ان گنت ہیں۔ صفائی اور عزت، صفائی صرف نیکی اور تن درستی یا خوشی اور اطمینان ہی نہیں، وہ عزت اور وقار بھی ہے۔ سر جارج نیومین لکھتے ہیں کہ تن درستی کے لیے صفائی ضروری ہے۔ صفائی کی عادت انسان کا بہت اچھا وصف ہے۔ اس سے اس کی عزت بڑھتی ہے اور شخصیت میں کشش اور دل چسپی پیدا ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ سمجھتے ہوں کہ صفائی کے لیے اتنی قیمتی چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے کہ وہ امیروں ہی سے۔ بالکل سچی بات یہ ہے کہ غریب پورے طور پر صاف ستھرے نہیں رہ سکتے۔ ایسا سوچنا ٹھیک نہیں۔ پچ پچھے تو تن درستی کی امیروں سے زیادہ غریبوں کو ضرورت ہے۔ اسی لیے صفائی میں بھی انھیں زیادہ حصہ لینا چاہیے۔ غریب اپنی قوت بازو سے اپنا اور اپنے کنبے کا پیٹ بھرتے ہیں اور جب تک وہ بہت زیادہ جسمانی محنت نہ کریں اس وقت تک یہ مقصد پورا نہیں ہو سکتا، اس لیے ان کو تن درست رہنے کی ان تحکیم کو شش کرنی چاہیے کیوں کہ تن درستی اور صفائی میں وہی تعلق ہے جو پھول اور خوش بو میں ہوتا ہے۔ ہمارے نوجوان طالب علم عام طور پر اتنے ذہین ہیں کہ وہ جسمانی صفائی کے بارے میں ضرور کچھ نہ کچھ جانتے ہوں گے۔ انھیں معلوم ہوگا کہ جسم کی صفائی میں کون کون سی چیزیں شامل ہیں۔ آئیے ایک بار ہم سے بھی سن لیجیے۔

عام جسمانی صفائی میں نہانا دھونا، بالوں، دانتوں، منہ اور لباس کی صفائی داخل ہے۔ ویسے تو آنٹوں کی صفائی بھی اس سے الگ نہیں۔ ان میں سب چیزوں کی صفائی پر آپ کی تن درستی، نیکی، خوشی اور اطمینان کا انحصار ہے۔ اگر ہم آپ کی تن درستی کو ایک مرکزی نقطہ فرض کر کے اس کے آس پاس ایک دائرہ بنادیں تو وہ دائرہ ان چیزوں سے مل کر بنے گا: (۱) جلد کی صفائی (۲) منہ، دانت اور آنٹوں کی صفائی (۳) بالوں کی صفائی (۴) ناخنوں کی صفائی

ہوتے ہیں پیشاب کے ذریعے سے بہت سے زہریلے مواد ہر پھینکتے رہتے ہیں۔ جلد میں ہزاروں لاکھوں ششیں پسینہ اور پکٹنا کی گلیٹیوں کے نام سے جڑی ہوتی ہیں، اور اس میں ان گنت باریک سوراخ ہیں، جن کو مسامات کہتے ہیں۔ ایک مربع انچ میں تقریباً تین سو نہایت باریک سولخ ہوتے ہیں۔ جلد کے راستے پسینے میں مل کر کئی طرح کی چکنائی اور دوسرے زہریلے مواد نکلتے رہتے ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ چوبیس گھنٹے میں سوا سیر سے ڈھائی سیر تک پسینہ نکل جاتا ہے۔ اس میں چھ لٹے کے قریب زہریلے مادے ہوتے ہیں۔ اگر جلد کو روزانہ اچھی طرح صاف نہ کیا جائے تو میل جم کر مسامات یعنی باریک سوراخوں کو بند کر دیتا ہے اور خون کا جو میل کھیل ان کے ذریعے سے نکلا کرتا تھا وہ رک جاتا ہے اور اچھی طرح نہیں نکل سکتا؛ جس کے نتیجے میں خون خراب ہو جاتا ہے، بدن سے بدبو آئے لگتی ہے اور بہت سی جلدی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ زکام اور نزلہ زیادہ ہونے لگتا ہے اور جلد کے کام کا بوجھ بھی گردوں اور پھیپھڑوں پر پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ کم زور ہو جاتے ہیں اور ادر خون کی گندگی دور نہ ہونے سے چھوٹے بڑے جڑوں میں درد ہونے لگتا ہے، دست آنے شروع ہو جاتے ہیں اور بخار کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے جلد کو صاف رکھنا نہایت ضروری ہے۔ اس مقصد کے لیے دن میں کم سے کم ایک بار ضرور نہانا چاہیے۔

نہانے دھونے کا رواج نیا نہیں ہے یہ بہت پرانا ہے اور پرانے زمانے کے لوگ اس کی ضرورت سے اچھی طرح واقف تھے۔ ہندو اور یونان میں نہانا دھونا مذہبی طور پر فرض تھا۔ یہودیوں اور ہندوؤں کے مذہب میں بھی غسل عبادت کا ایک حصہ خیال کیا گیا ہے۔ مسلمانوں کے ہاں صفائی اور پاکیزگی کی سب سے بڑی تاکید ہے۔ یہ سب کچھ محض اس لیے ہے کہ نہانے دھونے سے تن درستی قائم رہتی ہے اور تن درستی ہی وہ چیز ہے جو نہ صرف ایک شخص کے لیے بلکہ ساری قوم اور ملک کی ترقی کے لیے سب سے زیادہ ضروری ہے۔ بیمار اور کم زور قوم کبھی ترقی اور شہرت حاصل نہیں کر سکتی۔ یہ دونوں چیزیں صرف تن درست اور طاقت ور قوم ہی کا حصہ ہیں۔

نہانے کا پانی بہت صاف ہونا چاہیے۔ میلے کچیلے پانی سے نہانا ہرگز مناسب نہیں۔ نہانے وقت بدن کو خوب ملنا چاہیے۔ گرمی کے موسم میں دن میں دو مرتبہ صابن مل کر صاف پانی سے نہائیے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بیٹھے میں دو تین بار تو ضرور غسل کیجیے۔ خراب صابن کبھی اپنے جسم پر نہ لیے۔ اگر ممکن ہو تو نہانے وقت اسفنج سے اپنے بدن کو خوب دھوئے۔ ایسا کرنے سے جلد کے باریک سوراخوں کا منہ کھل جاتا ہے اور ان پر مہا ہوا میل دور ہو جاتا ہے۔ نہانے کے بعد صاف ستھرے تولیے

یا مولے اور کھردرے کپڑے سے بدن کو خوب پونچھ ڈالیے۔ تولیہ اور کپڑا میلانا نہیں ہونا چاہیے۔ نہانے کے بعد بالکل صاف دھسلے ہوئے کپڑے پہنیے۔ اگر نے میلے کپڑے پہن لیے تو اس سے نہانے کا اصل مقصد حاصل نہ ہوگا۔ دوسرے کا تولیہ کبھی استعمال نہ کیجیے۔ اپنا تولیہ الگ رکھیے۔ دوسروں کے سے بدن پونچھنے میں ان کی چھوت داریاں آپ کو لگ جائیں گی۔ اگر دیا، کے پانی سے نہانے کا اتفاق ہو تو غرارہ یا کٹی نہیں کرنی چاہیے۔ نہانے کے عمدہ صاف پانی سے منہ دھولینا چاہیے۔

نہانے کا وقت: نہانے کا عمدہ وقت صبح یا شام کے بعد کا ہوتا ہے رات کا کھانا کھانے سے پہلے کا وقت۔ اگر سوتے وقت آپ کو نہانے کی فرصت ہو تو جو وقت بھی آپ اپنی سہولت کے خیال سے مقرر کر لیں اس کے ہو جائیے، وہی آپ کے لیے ٹھیک رہے گا۔ کھانے کے فوراً بعد خاص طور پر پانی سے نہانا اچھا نہیں۔ اس سے خفا کے ہضم ہوتے وقت معدہ اور آنتوں خون زیادہ چلا جاتا ہے۔ اگر اس وقت ٹھنڈے پانی سے نہالیا جائے گا تو رگ رگیں منکھڑنے سے معدہ اور آنتوں میں درد ان خون پہلے تیز اور پھر سستہ ہو۔ یہ دونوں صورتیں ہضم خراب کر دیتی ہیں۔ اس لیے ہمیشہ کھانے کے بعد نہائیے۔ داغی اور جسمانی محنت کے فوراً بعد نہانے سے پرہیز کیجیے، خاص ٹھنڈے پانی سے نہانے میں۔ رات کو سوتے وقت اگر جسم کو خوب مل کر غسل کرے تو نیند بہت اچھی آتی ہے۔

عام طور پر غسل کے متعلق اتنا تو سب ہی کو معلوم ہے کہ گرم یا ٹھنڈا پانی سے نہایا جاتا ہے بعض لوگ گرم پانی سے نہانا پسند کرتے ہیں اور بعض پانی سے نہانے کے شوقین ہوتے ہیں۔ مگر آپ یہ بات اچھی طرح جان لیجیے سب کو گرم پانی سے نہانا مفید ہے اور نہ ٹھنڈے پانی سے۔ اس میں شک مرد پانی سے غسل کرنے میں بڑی خوشی اور تفریح حاصل ہوتی ہے مگر سب کا بعض لوگ سرد پانی سے نہا کر دن بے دن کم زور ہوتے رہتے ہیں۔

غسل کی قسمیں

غسل کئی قسم کا ہوتا ہے مثلاً (۱) ٹھنڈا غسل (۲) نیم گرم غسل (۳) پسینے کا غسل (۵) نمکین غسل (۶) شہب کا غسل۔ اگر بھی غسل کی کچھ اور اقسام ہیں جو جلد کی بیماریوں میں بہت مفید ہوتی گندک کا غسل، رائی کا غسل، بھاپ کا غسل، بھوسی کا غسل۔

جانی ہیں اس لیے پسینہ بھی کافی نکلتا ہو۔ جن لوگوں کے جسمانی نظام میں زہر، ہوان کے لیے گرم غسل بہت مفید ہے۔

۴۔ **پسینے کا غسل**، اس غسل میں بدن کو اتنی گرمی پہنچائی جاتی ہو کہ پسینہ آجاتا ہو۔ اس سے جسم کے تمام زہریلے مادے اور فضلات جلد کے سوراخوں سے نکل جاتے ہیں۔ اس طرح گردن اور شانے کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔

۵۔ **نمکین غسل**، غسل گرم ہو یا نیم گرم پانی میں ذرا سا سمند پہاڑی یا معمولی نمک ملا لیا جائے تو یہ بہت مفید اور فرحت بخش ہو جاتا ہے۔ جسمانی طاقت ابھرتی ہے اور مسامات یعنی جلد کے باریک سوراخ سرگرا ہو جاتے ہیں اور اس طرح جسم کی خوب صفائی ہوتی ہے۔ جس پانی میں نمک نہ ہو گرم نہ ہو، نیم گرم ہو تو اچھا ہے۔ اگر نہانے کے پانی میں نصف پونڈ گلو رائنڈ کیلیم ملا لیا جائے تو نہانے کے بعد طبیعت اس قدر شکستہ اور بیاش ہو جیسے سمندر سے غسل کر چکے ہیں مگر یہ فرحت اور تازگی حاصل کرنے کے لیے وہ کو کہ جسم کو صاف کرنے کے لیے آپ کوئی رنگین والا برش بھی استعمال کریں۔ اگر آپ جلد بہت حساس اور نمک سے اس میں جلن اور چھن پیدا ہو جاتی ہو تو نمکین سے پرہیز کیجیے۔

۶۔ **ٹب کا غسل**، اپنے گھروں میں عام طور پر آپ دو طرح سے نہاتے ہیں یا تو کھڑے ہو کر غسل کرتے ہیں یا پانی کے بھرے ہوئے ٹب میں داخل ہو کر نہاتے ہیں۔ بعض کے لیے ٹب کا غسل زیادہ اچھا رہتا ہے۔ سیدھے کھڑے ہونے کی صورت تمام اعضاء ریڑھ کی ہڈی سے لٹکے ہوتے ہیں، مگر ٹب میں لیٹ جانے پر یہ باقی نہیں رہتا اور پانی میں ڈوبے ہوئے جسم پر چاروں طرف سے پانی کا دباؤ ہوتا ہے، باہر کے اعضاء کو بڑا آرام ملتا ہے۔ ٹب میں نہانے کے لیے کنکنا پا ہی استعمال کرنا چاہیے، کیونکہ ٹھنڈے پانی سے نہانے کا دفعہ کم ہوتا ہے اور ذہنی دیر کے لیے ٹھنڈے پانی میں گھس کر جلد باہر آ جانا مفید نہیں ہو سکتا۔ لیڈا غسل کرنے کے بعد ٹب میں بیٹھ کر نہانے سے بھی ایک خاص اثر ہوتا ہے۔ اس طرح نہ کوشن باٹھ (SITZ-BATH) کہتے ہیں۔ اس میں بدن صرف رانوں تک پانی میں رہتا ہے اور پیر کا آخری حصہ اوپر کو اٹھا کر پانی سے باہر رکھا جاتا ہے۔ بعض امیر گھروں میں شز باٹھ کے لیے خاص قسم کا ٹب بنایا جاتا ہے لیکن پانی کے معمولی ٹب سے بھی یہ مقصد حاصل ہو سکتا ہے۔ کمر تک پانی میں بیٹھ کر پاؤں کو ٹب کے کنارے پر یا کسی تپائی پر رکھ لیا جاتا ہے۔ شز باٹھ کا پانی ستر ڈگری سے

۱۔ **ٹھنڈا غسل**، ٹھنڈا پانی اور اس کی بوجھار (دشا) کا دل اور دماغ پر بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ اس سے خون کا دوران بڑھ جاتا ہے اور اعصاب کا پورا کارخانہ جاگ اٹھتا ہے۔ ٹھنڈے پانی کی چوٹ کا مقابلہ کرنے کے لیے پورا جسم کام کرنے لگتا ہے، جس کے اثر سے بدن کی گرمی اور انرجی خارج ہونے لگتی ہے اور زائد چربی کی کچھ مقدار حل جاتی ہے۔ اس لیے اگر کوئی ڈبلا پتلا اور کم زور آدمی ٹھنڈے پانی سے نہلے گا تو اس کا وزن کم ہو جائے گا اور اس کے عصبی نظام میں ایسا ہوجانے پیدا ہوگا جس سے اس کی تن دہشتی کو نقصان پہنچے گا۔ اگر آپ پتلے ڈبلے اور کم زور ہیں تو ٹھنڈے پانی سے بالکل نہ نہائیے۔ تن درست اور بھرے بدن والے آدمیوں کو ٹھنڈا غسل مفید پڑتا ہے، موٹے تانے کھلاڑیوں کے لیے ٹھنڈا غسل خاص طور پر مفید ہوتا ہے اور جن کے بدن میں چربی زیادہ ہوتی ہے اور دل کم زور نہیں ہوتا وہ اگر ٹھنڈے پانی سے نہلے ہیں تو ان کے جسم کی چربی گھٹ جاتی ہے اور شاہا بھی کم ہو جاتا ہے۔ اعصاب اور معدے کی کم زوری میں بھی ٹھنڈا غسل فائدہ دیتا ہے۔ کابل اور آرام طلب حضرات بھی اس سے بہرہ یاب ہو سکتے ہیں۔

۲۔ **نیم گرم غسل**، نیم گرم غسل گرم غسل سے بالکل الگ ہے۔ کٹکنے پانی سے نہانا سکون دیتا ہے۔ اس سے طبیعت کی پریشانی دور ہو جاتی ہے۔ رات کو سونے سے پہلے اگر معتدل اور کٹکنے پانی سے نہایا جائے تو نہایت عمدہ عینہ آتی ہے۔ بے خوابی کے مرض بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس قسم کے غسل سے جسم کی گرمی کچھ کم ہو جاتی ہے اور گرمی و نرمی کے اثر سے جلد کی باریک رگوں کو بڑی تسکین ملتی ہے۔ پٹھوں کے مرکز کو بھی سکون ملتا ہے۔ اسی لیے عینہ آتی ہے۔ نیم گرم غسل کے پانی کی گرمی ۹۲ سے ۹۸ درجے فرن ہائٹ ہونی چاہیے۔

۳۔ **گرم غسل**، اس قسم کے غسل کے پانی کی گرمی ۹۸ سے ۱۱۲ درجے فرن ہائٹ تک ہوتی ہے۔ اس سے اعضاء کے افعال میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور طبیعت میں امنگ آتی ہے، مگر در تک اس غسل کو جاری رکھنے سے اعصاب کم زور ہو جاتے ہیں۔ گرم غسل سے خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں اور دل کی حرکتیں بڑھ جاتی ہیں، اور جس قدر پانی کی گرمی بڑھتی جاتی ہے اور کافی مقدار میں پسینہ نکلتے لگتا ہے۔ زیادہ عورتوں کو اور ان لوگوں کو جن کا دل کم زور ہو گرم غسل نہیں کرنا چاہیے۔ گرم غسل کے دوران میں پانی پینا بھی مفید ہوتا ہے۔ اس سے گردن کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور بدن سے زہریلے مواد کو نکلنے میں مدد ملتی ہے۔ چونکہ اس سے خون کی رگیں پھیل

زیادہ ٹھنڈا نہیں ہونا چاہیے۔ معمولی جسمانی صفائی کے علاوہ ستر باتھ بہت سی بیماریوں میں بھی مفید ہو۔ گتنگ کا غسل، رانی، بھوسا اور بھاپ کا غسل جلد کی مختلف بیماریوں میں دیا جاتا ہے۔ ان کا تعلق جسمانی صفائی سے اتنا نہیں ہے جتنا جلدی بیماریوں کے علاج سے ہے، اس لیے ان کا ذکر یہاں نہیں کیا گیا۔

صابن

نہانے کے دوران میں جسم کی مکمل صفائی اور پاکیزگی کے لیے صابن ضرور بدن پر لگائیے۔ ویسے تو صابن کو مضر بھی بتایا جاتا ہے کیوں کہ یہ جلد کے قدرتی تیل کو زائل کر دیتا ہے لیکن ہر صابن کے بارے میں یہ بات نہیں کہی جاسکتی بہت تیز اور خراب صابن یقیناً جلد کے قدرتی تیل کو سکھا دیتا ہے۔ ہر حال صابن جس قدر مفید ہو وہ اتنا ہی مضر بھی ہو سکتا ہے اس لیے اس کا انتخاب بہت احتیاط سے کرنا چاہیے۔ صابن کے استعمال کا اصل مقصد صفائی ہے۔ جلد کی چکنائی پیدا کرنے والی گتلیاں ہمیشہ تیل پیدا کرتی رہتی ہیں۔ وہ تیل کھال پر آکر اکٹھا ہوتا رہتا ہے اور سوکھ کر جلد کے باریک سوراخوں (مسامات) کو بند کر دیتا ہے اسے دور کرنے کے لیے عمدہ قسم کا صابن لگانا نہایت ضروری ہے۔ اچھا صابن جلد پر جے ہوئے تیل کھیل اور تیل کو دور کر دیتا ہے۔ اسی کے ساتھ وہ جلد کے پرانے تیل کو صاف کر کے نیا تیل پیدا کرتا ہے جس سے جلد کی چمک، خوب صورتی اور تندرستی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کی جلد بہت نرم اور نازک ہے تو آپ کو صابن کا انتخاب کرنے میں بڑی احتیاط کرنی چاہیے۔ معمولی کپڑے دھونے کے صابن سے کبھی نہ نہائیے۔ اس سے جلد میں خشکی اور جلیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ آپ چاہے کتنا ہی اچھا صابن استعمال کریں اس کا بہت خیال رکھیے کہ جسم سوکھنے سے پہلے صابن کو دھو کر جسم کو خوب صاف کر دیجیے اور اس کے اجزاء کو جسم پر لگانا نہ رہنے دیجیے۔

نہا کر بدن سکھائیے

بعض اوقات غسل کرنے کے بعد غسل خانے سے نکلنے پر زکام ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جسم گیلارہ جاتا ہے، اسے اچھی طرح خشک نہیں کیا جاتا۔ عام طور پر نہانے کے بعد بدن کو تولیے سے صرف تھپتھپالیا جاتا ہے، اس طریقے سے غسل کا پورا فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ سب سے بہتر صورت یہ ہے کہ نہانے کے بعد جسم کو اچھی طرح صاف اور سوکھے تولیے سے رگڑا جائے۔

مراد گردن کے بالوں کو اچھی طرح پونچھ کر سکھالینا چاہیے ورنہ زکام ہو جانے کا اندیشہ رہے گا۔ لڑکیوں کو بھیگے ہوئے بال شافوں اور گردن پر نہیں

ڈالنے چاہئیں بلکہ انھیں جھٹک کر اور خوب پونچھ کر سکھالینا چاہیے۔

ماسش

جلد کی تر چکنائی کی گتلیاں (غدد شمعی سی سی ہی آس گلینڈ) چھوٹی چھوٹی تھیلیوں کی مانند جڑی رہتی ہیں۔ ان کا کام یہ ہے کہ خون سے چھنا مادہ یعنی تیل کھینچتی رہیں اور جلد چکنی اور نرم رہے، سوکھ نہ جائے۔ یہ گتلیاں سر اور چہرے کی جلد میں زیادہ ہوتی ہیں۔ ان کی نالیاں بالوں کی جڑوں کے قریب اوپری جہاں میں ختم ہو جاتی ہیں۔ یہ جو تیل پیدا کرتی ہیں وہ سفید اور چکنی رطوبت کی طرح ہوتا ہے۔ خراب قسم کا تیز صابن استعمال کرنے سے ان گتلیوں کو نقصان پہنچ جاتا ہے اور وہ قدرتی تیل یا چربی رطوبت ٹھیک طور پر نہیں بنا کرتی جس سے جلد چکنی رہتی ہے اور سوکھتی نہیں۔ سردی کے موسم میں بھی جلد عام طور پر خشک رہا کرتی ہے، پھٹنے بھی لگتی ہے۔ جب کسی وجہ سے بھی یہ صورت پیدا ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ چکنائی گتلیاں صحیح طور پر اپنا کام نہیں کر رہیں۔ ایسی حالت میں جلد کو چکنا رکھنا ضروری ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نہانے سے پہلے بدن پر ماریل یا زیتون کے تیل کی ماسش کیا کرتے ہیں۔ مصر اور روم میں بھی غسل کے بعد تیل کی ماسش کا رواج تھا۔ اگر غسل کے بعد ماسش کی جائے تو جسم کو تولیے سے اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے۔

منہ کی صفائی

صبح سویرے سوکر اٹھنے کے بعد اور رات کو سوتے وقت منہ اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے۔ ویسے بھی ہر وقت منہ صاف رکھنا چاہیے۔ میلے منہ میں ایک طرح کا تیزاب پیدا ہوتا ہے جو دانتوں کی چمک کو بگاڑ دیتا ہے۔ اس سے جراثیم بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ چمک خراب ہونے سے دانت کے اندر دلی حصے پر خراب اثر پڑنے لگتا ہے اور دانت گھس جاتے ہیں۔ جو لوگ دن بھر منہ میں پان وغیرہ دباتے رہتے ہیں، وہ منہ کو اچھی طرح صاف نہیں رکھ سکتے۔ پان کھانے اور چونا چاٹنے سے منہ تو میلارہتا ہے مگر دانت بھی خراب ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کی صفائی

روزانہ صبح کے وقت دانتوں کو مسواک، ہمدرد نمون یا برش سے خوب صاف کر لینا چاہیے۔ پیلو، بول اور نیم کی مسواک اچھی ہوتی ہے۔ کھانے کے بعد غذا کے باریک ذرے دانتوں میں پھنسے رہ جاتے ہیں، اگر ان کو صاف نہ کیا جائے تو دانت مرنے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ ان ریشوں کو نکالنے کے لیے اچھی طرح کلی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کلی سے دانتوں کے درمیانی حصے اچھی طرح صاف

نہ ہوگیں تو نیم کے تازہ، باریک اور پاکیزہ تنکے سے خلال کرنا چاہیے۔ خلال کرتے وقت پوری احتیاط کرنی چاہیے کہ مسور سے زخمی نہ ہو جائیں۔ خراب اور ایسے تنکے سے جو میلہ ہو کبھی خلال نہ کیجیے۔ اگر خلال کرنے کے بعد عمدہ گرم یا ٹھنڈے پانی میں نمک ملا کر اس سے کٹی یا غورہ کر لیا جائے تو بہت ہی اچھا ہو۔ ایسا بھی ہو سکتا ہو کہ نمک خوب باریک میں کر رکھ لیا جائے اور خلال کرنے کے بعد اٹھلی سے دانتوں پر مل لیا جائے۔

بالوں کی صفائی

مچھتے میں کم سے کم ایک بار صابن لگا کر بالوں کو اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ دھونے کے بعد کوئی اچھی قسم کا تیل لگا لینا چاہیے۔ دن میں چند بار کنگھا کرنے سے بال اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں لیکن میلا اور کسی دوسرے کا کنگھا کبھی نہیں کرنا چاہیے۔ بڑے بال تن دستی کے لیے ٹھیک نہیں سمجھے جاتے، اس لیے مچھتے میں ایک مرتبہ حمام بنوایا کیجیے۔

ناخنوں کی صفائی

ناخن خوب صاف ستھرے رکھیے۔ ہر کام کرتے وقت آپ اپنے ہاتھ ضرور استعمال کرتے ہیں اور ان کے ساتھ انگلیاں بھی اپنا فرض ادا کرتی ہیں، اس لیے ناخنوں میں میل بھر جاتا ہو۔ اگر اس میل کو صاف نہ کیا جائے تو وہی میل کھلنے میں مل جاتا ہو۔ کھانے کو میل کچیل سے بچانے کے لیے ناخنوں کو صاف رکھنا بہت ضروری ہو۔ بڑے بڑے ناخنوں میں میل بھرنے کی زیادہ گنجائش ہوتی ہو، اس لیے ناخن بٹھنے نہ دیجیے۔ کبھی کبھی انھیں کٹواتے رہتے تاکہ میل بھرنے کی گنجائش ہی باقی نہ رہے بعض لوگ دانتوں سے ناخن کاٹ لیا کرتے ہیں۔ یہ بہت خراب بات ہو، ایسا کبھی نہیں کرنا چاہیے ورنہ ان کا سارا میل دانتوں میں چلا جائے گا اور پھر منہ کے لعاب میں گھل کر پیٹ میں پہنچ جائے گا، جس سے طرح طرح کی خرابیوں کا ڈر ہو۔

آنتوں کی صفائی

آنتوں میں فضلہ بھرا رہنے سے بڑی سخت تکلیفیں ہوتی ہیں۔ چوبیس گھنٹے میں ایک یا دو بار آنتوں کی صفائی ضرور ہو جانی چاہیے۔ اس کا تعلق عادت سے ہو۔ اگر دن میں دو بار پاخانہ جانے کی عادت ڈال لی جائے تو آسانی سے یہ مقصد پورا ہو جاتا ہو۔ جس پاخانے میں آپ جاتے ہیں اس کا صاف ستھرا رہنا بھی بہت ضروری ہو۔ پاخانہ ایسی جگہ جہاں تھوڑی دیر ٹھہرا بھی جاتا ہو۔ اس دوران میں سانس لینے کی ضرورت بھی ہوتی ہو۔ خراب اور گندہ ہوا میں سانس لینا بہت خطرناک ہوتا ہو۔ آنتوں کی صفائی کے لیے ان باتوں کا لحاظ رکھنا چاہیے :- ۱۔ تھوڑی بہت

دور زش کیجیے (۲) مقررہ وقت پر روزانہ پاخانہ جائیے۔ اگر آنتیں اپنا فضلہ پھینکنے پر متوجہ نہیں ہوتیں۔ جو وقت آپ وقت ضرور پاخانہ جانے اور اسے معمولی بات نہ سمجھیے۔ اگر کو تو کوشش کر کے ایک وقت متیقن کریجیے۔ دو چار روز کی ایک مقررہ وقت پر پاخانہ جانے کے عادی ہو جائیں گے۔ (۳) کھائیے۔ (۴) پانی کافی پیجیے۔ صبح سویرے ہی ایک گلاس پا (۵) دست لانے والی دوا میں نہ کھائیے۔ (۶) قبض ہو جائے دوا کی عادت نہ ڈالیے، ورنہ پھر بغیر دوا کے پیٹ صاف نہیں رہنے لگے گا جس سے آپ کا بدن اور دماغ کم زور ہو جائے گا

لباس کی صفائی

باہر کی گرمی، سردی اور نمی سے بچنے کے لیے آپ ہر موسم کپڑے پہننے کے عادی ہیں۔ جازوں میں گرم کپڑے پہنتے ہیں اور موسم چاہے کوئی بھی ہو اور آپ کے جسم پر کپڑے ہوں یا ٹھنڈ۔ اسی طرح ضروری ہر جیسے جسم کی صفائی۔ خاص طور پر اندر والا صفائی بہت زیادہ اہم ہے۔ اسے جلدی جلدی بدلنا بھی چاہیے جلد کے قدرتی تیل کی وجہ سے جلد گندہ اور میلا ہو جاتا ہو۔ ایک بار کپڑے بدل دینے چاہیں۔ اگر پسینہ یا پانی سے کپڑے بھیسگ تبدیل کر دینا چاہیے۔ کسی دوسرے آدمی کے پہنے ہوئے کپڑے پر بیماریوں کے آثار سے ہونے کپڑوں سے بہت زیادہ بچنے کی ضرور ہو تو انھیں اچھی طرح دھوا کر پہننا چاہیے۔ کپڑے گرم پانی اور چاہیں، پھر انھیں دھوپ میں خشک لینا چاہیے۔ دھوپ کے ہونے کپڑوں کو بھی تیز دھوپ میں رکھنے کے بعد پہننا چاہیے۔ استری خوب گرم کر کے پھیر لینی چاہیے۔ جب آپ کے شہر میں کو تو دھوپ کے دھوئے کپڑوں کے استعمال میں ان باتوں کا بہت چاہیے۔

جسمانی صحت کے سات اصول

جسمانی صفائی میں کتنا ہی اہتمام کیا جائے جب تک نہ کیا جائے گا۔ مقصد حاصل نہیں ہوگا :- (۱) کثیف اور میلا اور گندہ پانی سے ۳۰، خراب اور کثیف ہوا سے (۳) میلے،

ڈاکٹر محمد افضال حسین قادری

سے اوپر ہے اور ان میں سے بیشتر مصالین امریکی، جرمنی، فرانسیسی اور
برطانوی یونیورسٹیوں کی درسی کتابوں میں شامل ہیں۔

ڈاکٹر قادری صاحب کا تحقیقاتی کام حشری صورتیات یا علم
اشکال الاعضاء حشرات INSECT MORPHOLOGY

پرچہ اس میں (MECHANISM OF FEEDING PIERCING AND SUCKING
IN INSECTS) خاص طور پر قابل ذکر ہے جس میں ڈاکٹر

قادری صاحب نے بین الاقوامی ماہرین حشرات ویر (WEBER)

اور سنوڈگراس (SNODGRASS) کے نظریات میں اہم

تبدیلی کی ہے۔ ۱۹۵۴ء میں فیلو پاکستان اکیڈمی آف سائنس

(FELLOW OF PAKISTAN ACADEMY OF SCIENCE)

منتخب ہوئے۔

۱۹۵۴ء کی تعطیلات گرامر میں امریکا کا دورہ کیا، جہاں بہت سی

یونیورسٹیوں میں خطباتی لیکچر دیے۔ گزشتہ چند سال سے ڈاکٹر قادری

کی زیرنگرانی کراچی یونیورسٹی میں بنیادی حشریات کا تحقیقی اسکول اور

بحری حیوانیات کے تحقیقی ادارے قائم ہیں جن میں کئی اساتذہ اور

طلباء اعلیٰ تحقیقاتی کام کرتے ہیں۔ ان اداروں کو بین الاقوامی امداد بھی

مل رہی ہے۔ تحقیق کے سلسلے میں زراعتی و جنگلاتی، حشریات، طفیلیات

اور بحری حیوانیات (MARINE ZOOLOGY) کے مختلف

مسائل پر کام جاری ہے۔ آج کل بھی یونیسکو (UNESCO) کے بحری

تحقیقاتی ادارے کے شعبہ حیوانیات کے مشیر کی حیثیت سے کام کر رہے ہیں۔

۱۹۶۰ء میں پاکستان سائنس کانفرنس کے شعبہ حیاتیات کے صدر منتخب

ہوئے۔ ۱۹۶۰ء میں انقلابی حکومت پاکستان کے ٹریکل ریفارمیشن

کے ممبر رہے۔

مقام پیدائش۔ بدایوں (انڈیا) مئی ۱۹۱۰ء

ابتدائی تعلیم اسلامیہ اسکول بدایوں میں اور ۱۹۳۵ء تا ۱۹۳۷ء

بن تعلیم پائی۔ اس کے بعد ۱۹۳۷ء سے ۱۹۵۰ء تک مسلم یونیورسٹی،

میں درس و تدریس کی خدمت انجام دی۔ ۱۹۳۷ء میں مسلم یونیورسٹی،

سے فرسٹ کلاس فرسٹ ایم۔ ایس۔ سی۔ کی ڈگری شعبہ حیوانیات

رہی۔ ۱۹۳۶ء میں مسلم یونیورسٹی علی گڑھ سے اور ۱۹۳۸ء میں

برسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کی ڈگریاں حشریات میں حاصل کیں کچھ

سے واپس آکر مسلم یونیورسٹی علی گڑھ میں حشریات کا ایک تحقیقاتی

مہ کیا، جو ہندوستان میں اس قسم کا سب سے پہلا ادارہ تھا اور اسے

امی سہرت حاصل ہوئی۔ اسی دوران میں مسلم یونیورسٹی علی گڑھ نے

ایس۔ سی۔ کی ڈگری عطا کی جو اس یونیورسٹی کی سب سے پہلی ڈی۔ ایس۔

ڈگری تھی۔ ۱۹۳۵ء میں نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف سائنس انڈیا کے

بسرچ فیلو رہے۔ ۱۹۳۰ء میں آل انڈیا مسلم ایجوکیشن کمیٹی کے ممبر

۱۹۳۸ء میں رائل اینٹومالوجیکل سوسائٹی وڈالوجیکل سوسائٹی،

کے رکن منتخب ہوئے۔

۱۹۵۰ء میں پاکستان آئے۔ یہاں فارسٹ کالج ایسٹ آباد میں دو

سپروفیسری کے فرائض انجام دیے۔ ۱۹۵۱ء سے کراچی یونیورسٹی

اور اس کی تشکیل میں اہم کام کیا اور ۱۹۵۲ء سے اس یونیورسٹی میں

نہ صدر شعبہ حیوانیات فائز ہیں۔ ساتھ ہی پہلے ڈین فیکلٹی آف سائنس

بنے اور اس عہدے پر کئی سال سے متواتر کام کر رہے ہیں۔ ۱۹۵۲ء

بئی فک سوسائٹی آف پاکستان کی بنیاد ڈالی اور ابتدا سے بحیثیت

زراعتی کام کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ سائنٹسٹ (انگریزی رسالہ)

بڑ ہیں۔

ہندوستان، پاکستان، انگلینڈ، امریکا اور جرمنی کے بہت سے

فک رسالوں میں تحقیقی مضامین شائع ہوئے جن کی تعداد پچاس

صحت اور دانت



صحت کا دار و مدار دانتوں پر ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کیڑا لگنے سے محفوظ رکھا جائے کیونکہ اس سے بڑی بڑی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہمدرد منجن، جسے بے شمار تجربوں اور تحقیقات کے بعد مکمل کیا گیا ہے دانتوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔ مندرجہ ذیل اسباب کی بنا پر آپ کو اسی کا انتخاب کرنا چاہئے۔

صفائی اور مالش :- ہمدرد منجن اندر تک پہنچ کر دانتوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسوڑھوں کی بھی مالش اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں کے لئے بے حد ضروری ہے۔

ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے نگوین وغیرہ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

خوش ذائقہ :- ہمدرد منجن خوش ذائقہ ہے اور اس کے ٹھنڈے اثرات بچے اور بڑے سب پسند کرتے ہیں۔

خوش گوار :- ہمدرد منجن کی دیرپا خوشبو منہ کی بدبو کو دور کر دیتی ہے۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ میکشش اور دانتوں میں پتھریوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ اوقفت، پاکستان
کراچی۔ لاہور۔ ڈھاکہ۔ چٹاگانگ



ناتخ طبت واطبا

ناظم جہاں حکیم محمد اعظم خان

سکھو شریچاند پوری

محمد اعظم خان نام اور ناظم جہاں خطاب تھا۔ والد محترم کا نام شاہ اعظم خان تھا جو فن طب میں حکیم سعد اللہ خان عرف شعرا اخنزارے کے شاگرد تھے اور سعد اللہ خان نے حکیم شاہ از خان تلمیذ حکیم خٹا رائے خان بریلوی سے اس فن کی تعلیم حاصل کی تھی۔ حکیم اعظم خان آخری دہائی کے بڑے مسنف اور طبیب تھے۔ انھوں نے اپنی عمر عزیز کا برقیتمی لکھتہ تصنیف و تالیف اور طب کی عملی خدمات ہی کے لیے وقف رکھا اور سائنس کی تمنا اور صلی کی پروا کیے بغیر اسی کام میں مشغول رہے بعض اوقات

میں ان کا تذکرہ کیا ہے۔

طب میں اعظم خان دو واسطوں سے نواب محمد الملک سیاحی خاں کو شاگرد تھے۔ ان دو واسطوں سے مراد حکیم مولوی نور الاسلام اور ان کے چچا حکیم اسماعیل کی ذات سے ہے۔ اعظم خان صاحب نے اپنی رانی کوشش اور طبعی ذوق ہی سے مختلف علو میں قابلیت پیدا کی، کیونکہ باپ کے سارے ماطفت سے وہ ۱۴ سال کی عمر ہی میں محو ہو گئے تھے۔ یہ آغاز شباب کا وہ خطرناک مرحلہ ہے، جہاں انسان کامرانی اور تباہی کے دور رہے پر اکھڑا ہوتا ہے۔ ایک طرف آزادی اور عیش و آرام کی دل ربائیاں ہوتی ہیں، دوسری طرف فرائض اور انسانی ذمہ داریوں کی وادی پُر خار۔ ایسی شخصیتیں، جو فعال ہوتی ہیں، ہمیشہ اسی طرف بڑھتی ہیں جدھر مشکلات ہوں۔ دشواری حیات کی ان کی نگاہ میں کوئی اہمیت نہیں ہوا کرتی، بلکہ ان کی زندگی آسانوں کے جہوم میں گھر کر دشتوار ہو جاتی ہے۔



بائیس سال کی نزدیک اعظم خان اپنے وطن رام پور ہی میں رہے اور غالباً یہی وہ زمانہ ہے جب انھوں نے اپنے یگانہ روزگار اساتذہ سے طب اور مختلف علم کی روشنی حاصل کی بائیس برس کے سن، یعنی ۱۲۵۷ھ میں انھوں نے سرزمینِ ملوک کو خیر باد کہا اور بھوپال آ گئے۔ یہاں کا ماحول علما اور فضلا کو جذب کرنے میں شروز ہی سے ایک خاص امتیاز کا حامل رہا ہے۔ چنانچہ نواب سکندر جہاں کے شوہر نواب جہانگیر محمد خاں صرف نواب دہلہ کی سرکار میں بہ زمرہ المباح لازم ہو گئے تخواہ تیس زپے ماہانہ مقرر ہوئی ۱۲۵۷ھ میں نواب جہانگیر محمد خاں کو اختیارات حاصل ہوئے تو انھوں نے ذمہ داری بے مہوار تخواہ (ذات) مقرر کی اور تنویر پے ماہانہ ہاتھ اور بالکی کے مصرف میں دیے جانے لگے۔ ہاتھی نواب صاحب نے اپنی سرکار سے منایہ کیا۔ اسی کے ساتھ ساڑھے تین ہزار سالانہ کی آمدنی کے دگواؤں بھی جاگیر کے طور پر مرحمت فرمائے ناظم جہاں کا خطاب بھی نواب جہانگیر محمد خاں ہی کا عطا کیا ہوا ہے

لکھنے میں اتنے محو ہو جاتے تھے کہ رات کو جب قلم رکھ کر آرام کی غرض سے اٹھتے تو صبح کی اذان ہو جاتی اور مرغ بانگ دینے لگتے۔ کبھی ان کو سوچتے کہ ناحق اپنی جان پر اتنی مصیبت گوارا کر رکھی ہے۔ یہی بہتر ہے کہ سو دوں کو نذر آتش کر دیا جائے، لیکن انھیں اپنے فن سے خلوص تھا، اس لیے اپنے فرائض سے کبھی فرار اختیار نہیں کیا اور پوری لگن سے لکھتے رہے۔ ان کے عزم و ارادہ کی آہنی طاقتوں کا اندازہ کرنے کے لیے اتنا جان لینا کافی ہو گا کہ اکبر اعظم کی تالیف پر انھوں نے تیس سال اور محیط اعظم کی تالیف پر اٹھارہ سال صرف کیے اور اس کا کوئی صلا انھیں نہیں ملا۔ ان کے نزدیک سب سے بڑا صلی ہی تھا کہ وہ ادب فن کی رہنمائی کے لیے ایسے چراغ روشن کر گئے، جن کی روشنی کبھی مہم نہ ہوگی۔ حکیم اعظم خان نے صرف، نحو، منطق اور حکمت کی تعلیم مولوی عبدالرحیم صاحب ولد حاجی محمد سعید صاحب اور مفتی شرف الدین صاحب سے حاصل کی۔ یہ دونوں تاجان رام پور ہی کے باشندے تھے۔ نواب صدیق حسن خاں صاحب نے اپنی کتاب ابجد العلوم

نواب صاحب کی وفات کے بعد غالباً اعظم خاں صاحب کے لیے بھوپال کی نعمانیں کوئی دل چسپی باقی نہ رہی تھی اور وہ بھوپال چھوڑنا چاہتے تھے، چنانچہ حکیم وارث علی خاں کی تحریک پر مہاراجہ سیاجی راؤ فرماں دے کر وہ نے پانچ سو روپے ماہانہ پر انھیں اپنے یہاں طلب کیا، مگر نواب سکندر جہاں نے اُن کا بھوپال سے جانا پسند نہ کیا۔ لیکن ایک وقت آیا جب نواب سکندر جہاں صاحب سے ناموافقت ہو گئی اور حکیم اعظم خاں اس دل کش ماحول سے جدا ہونے پر مجبور ہوئے، جس کے واسطے ایک طرف جمیلوں کا شفاف پانی لہریں لیتا ہے، دوسری جانب دندیا چل کے خوبصورت پہاڑی سلسلے ہیں، جن کے سینوں میں اُن گنت تہذیبی امانتیں پوشیدہ ہیں۔

مہاراجہ کو جی راؤ ہلکرنے دو سو روپے ماہانہ پر انھیں بلا لیا اور بعد میں ترقی دے کر تنخواہ ساڑھے تین سو روپے کر دی۔ اعظم خاں صاحب کی مشہور کتاب عظیم جو کئی جلدوں میں ہے، مہاراجہ ہی کے نام منسوب ہے۔ اس کتاب میں برصغیر کی بڑی بوٹیوں کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ اعظم خاں صاحب نے اس کی تالیف میں بڑی جگر کاوی اور داغ سوزی سے کام لیا ہے۔ یہ کتاب اندر ہی میں تالیف کی گئی ہے۔ حکیم نجم الغنی خاں جو اعظم خاں صاحب کے شاگرد بھی ہیں اور خواہزادے بھی بیان کرتے ہیں کہ اعظم خاں نے مجھ سے کہا تھا کہ تذکرۃ الہند میں ہندی دواؤں کے جو سنسکرت نام درج کیے گئے ہیں، ان کے معانی نہیں سمجھ گئے۔ اعظم خاں صاحب چند الفاظ لکھ کر اندر کے پنڈت کے پاس بھیج دیا کرتے تھے، جو سنسکرت کا بہت بڑا عالم تھا۔ وہ اس کے معنی لکھ دیا کرتا تھا۔ اس طرح تمام سنسکرت کے ناموں کا عقلی ترجمہ مکمل ہو گیا، جو ہر فارسی نام کے سامنے کتاب میں لکھ دیا گیا ہے۔ اکیر اعظم کو مہاراجہ کو جی راؤ کے نام معنون کیا گیا تھا۔ ایک مرتبہ نواب کلب علی خاں صاحب نے اعظم خاں صاحب سے کہا تھا کہ اکیر اعظم کو آپ نے مہاراجہ کے نام معنون کر دیا، کوئی کتاب ہمارے نام سے بھی منسوب کیجیے، چنانچہ شروع میں محیط اعظم کو انھیں کے نام سے معنون کیا گیا تھا اور نواب صاحب کی مدح میں ایک ناری نظم بھی شامل کتاب کی گئی ہے، جس میں ایک جگہ نواب صاحب کی شان میں خدیو کا لفظ آیا تھا۔ اُسے نواب صاحب نے خود ہی شاہ کے لفظ سے بدل دیا تھا۔ اسی درمیان میں نواب کلب علی خاں صاحب کا انتقال ہو گیا اور وہ کتاب کی طباعت کے سلسلے میں کوئی رقم دے سکے، اس لیے محیط اعظم کو مہاراجہ کو جی راؤ کی جانشین سیواجی راؤ ہلکرنے کے نام معنون کر دیا گیا۔

اعظم خاں صاحب کا زیادہ وقت تصنیف و تالیف میں صرف ہوتا تھا،

مگر اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ وہ عملی خدمات سے غافل تھے۔ درحقیقت میں ان کی معلومات نہایت وسیع تھیں۔ بڑی کتابوں کے مطالبات اور حافظ طبعیوں کی پُرانی ترکیبوں کو استعمال میں لاتے تھے۔ معاملات کے فن کے اقوال اور مستند کتابوں کے مضامین انھیں خوب یاد تھے۔ عکیر ہیں کہ جس زمانہ میں وہ سدیدی پڑھ رہے تھے، جب کسی مرض کا بیاہ تو کتاب کی عبارت پوری ہونے سے پہلے ہی اعظم خاں صاحب اس صاف و سلیس زبان میں بیان کر دیا کرتے تھے۔ اسی کے ساتھ اطباء تجربات کا ذکر بھی کر دیا کرتے تھے۔

سیواجی راؤ ہلکرنے کے عہد حکومت میں اعظم خاں صاحب کا ماہانہ پنشن مقرر ہو گئی تھی۔ انھیں درگزرہ کی شکایت ہو گئی تھی جو بر فذا میں بڑی احتیاط لگنے لگے تھے۔ آدھ پاؤ آٹے کے دو پکھے ددپہر کو اور کدو شوربے میں بھگو کر کھا لیتے تھے۔ اگر کوئی اور چیز سامنے آتی تو بہت صرف چکھنے کی حد تک کھا لیا کرتے تھے۔ نماز روزے کے بے حد پابند کی کمزوری میں بھی یہ فرائض کبھی ترک نہیں کیے۔

آنکھوں سے معذور ہو گئے تھے۔ نزول المار (موتیابند) کی وجہ نازل ہو گئی۔ اندر ہی میں ایک ڈاکٹر سے آنکھیں بنوائی تھیں، کچھ عرصہ تک آیا، لیکن پھر بصارت معدوم ہو گئی۔

اعظم خاں صاحب نباض بھی بہت بڑے تھے۔ جوانی میں شہ دل چسپی تھی اور ادب میں غریبیں کہہ دیا کرتے تھے۔ اندر راؤ بھوپال کے مشاعرہ غریبیں اکثر بھیج دیا کرتے تھے۔ راجہ کے شاگرد تاج اندر سکیت وغیرہ کے ساتھ صحبتیں رہتی تھیں۔ اعظم خاں صاحب کرتے تھے چند اشعار یہ ہیں:

تیز رفتاری کا ہم سے سیکھ لے فن اے صبا
کیا پڑی پھرتی ہے تو سرگشتہ بن بن اے صبا

کرنا کلام آپ سے دشوار ہو گیا
عاشق میں کیا ہوا کہ گستاخ ہو گیا

اب اٹھائی نہیں جاتی ہے جفا اے کاکل
کہیں مل جائے مرے سر سے بلا اے کاکل

کاکل کے پیچ سے مرے دل کو نکال دے
یارب! تو اس بلا کو مرے سر سے نال دے

اعظم خاں صاحب کی ایک ٹیٹی بھی تھی، مگر یہ دونوں اولادیں ان کی
بھی ہیں اللہ کو پیاری ہوگئی تھیں۔

اعظم خاں اور غشی امیر احمد سینائی ایک ہی پیر یعنی میاں امیر شاہ صاحب
بیعت تھے، جن کا حزار رام پور میں مرجع انام ہے۔

۱۳۔ اپریل سنہ ۱۹۴۷ء مطابق ۲۴۔ محرم ۱۳۶۶ھ کو بروز روز شنبہ اعظم
صاحب نے اندور ہی میں انتقال کیا اور نواب غفور خاں کی چاؤنی کے گور
میں اپنے مکان اور باغیچہ کے سامنے سپرد خاک کیے گئے۔ آغا کمال الدین سنجاری
جو رام پور میں مقیم تھے، ایک طویل نظم تاریخ انتقال کے طور پر لکھی جس کے چند
یہ ہیں:

شد کمال امروز یاراں قدر آسائے ہند
گشت مرجان خیز بازم حشم گوہر زائے ہند
اے دریغ درد و بازم شہسوار مرگ تاخت
برد ہر تاراج یکتا لولوئے لالائے ہند
باز شد اندر جہاں درد زبان مردماں
اے دریغ درد از آں گوہر یکتائے ہند

حادثۃ ازدار دنیا رفت کاں در علم طب
بود از افضال خدا جا سپ دلوتائے ہند
آں کمر وہ زندہ می شد از مسیحائے دشت
خفت بر خاک یہ اے ولے ہند لے ولے ہند
خان دریا دل محمد اعظم عالی گہر
اے درینا رخت معنی بست از دنیائے ہند
مرگ این عالی گہر زیب حکیم نام قد
نیست در آفاق غیر از ماتم غلٹائے ہند
می تو انم گفت در آفاق یاراں بعد ازیں
ہجو او دیگر نہ بیند دیدہ بینائے ہند
گفتم اے سحر جہاں ماتم سرائے مرگ کیست
گفت مرگ خان صاحب بڑی سینلے ہند

۲۰۔ ۱۳ بجری

باقیہ

ہم مسافر اس سر میں آج ہیں توکل گئے
دیکھا اس غلوق کو کچھ جل گئے کچھ گل گئے
فارسی میں بھی طبع آزمائی کرتے تھے۔ اکبر اعظم جلد اول میں ایک فارسی مناجات
جس سے درد اور خلوص پکارتا ہے:-

باتفرغ ست د عالم بجناب ارحم
کہ غفور است و دود دست در دوف عالم
نفس آتارہ من زد ہمہ کارم بر ہم
یا الہی مددے بہر رسول اکرم
غرق بھر گنہ ام کن مدد و محمد سیدی
نیست غیرندہ بجز ذات تو دستم محکم
مناجات میں کتاب کی تالیف کا اصل مقصد بھی بیان فرماتے ہیں:

تصد تالیفم ازیں نسخہ منافع عام است
ساز مقبول ہمہ ہرچہ برآمد ز قلم

پہلے لکھ چکا ہوں کہ تصنیف و تالیف کے سلسلہ میں اعظم خاں صاحب نے جو محنت شائستہ
اشت کی ہے، اس میں کسی صلیہ انعام کی حرص شامل نہیں، بلکہ یہ سب کچھ
بست فن اور رفاہ عام کی نیت سے کیا گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی دعا مستجاب
ہوئی اور نہ صرف اکبر اعظم ہی کو بلکہ ان کی جملہ تصانیف کو قبول عام حاصل ہوا اور
باب فن آج تک ان کو سرانگھوں پر رکھتے ہیں۔

اعظم خاں صاحب کی معنوی اولاد اب تک کتابوں کی شکل میں زندہ ہے۔
ہری اولاد میں ایک لڑکا محمد فضل خاں تھا، جس کا ذکر انھوں نے اکبر اعظم جلد اول
میں اپنے ایک شاگرد کے ساتھ اس طرح کیا ہے:

باوصف و خود علائق و کرد عوائق کمر بستہ بر میان جاں بستہ و تکلیف محنت
اثر بنظر افادہ عام و نفع تام بر خود و رواداشتہ بر تسوید این کتاب جامع لغزائے خاتم
بر سربت اختتام آں پاس خاطر فرزند عزیز تر از جان محمد فضل خاں اعطاء اللہ
ما نانا و ذہما کلاماً و عزیزی تلمیذ رشید حافظ قرآن مجید حکیم سید عبدالسلام حفظہ اللہ
علامہ لمحوط خاطر پور۔

خودکشی کے اعداد و شمار

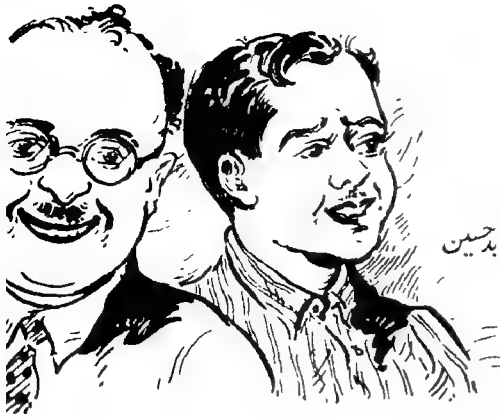
عالمی ادارہ صحت نے ۳۴ ملکوں میں خودکشی کا مفصل جائزہ لینے کے بعد جو رپورٹ شائع کی ہے، اس کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ ۱۹۵۹ء تک ترقیلی ترتیب کے اعتبار سے مغربی برلن، مشرقی جرمنی، ہنگری، آسٹریا، فن لینڈ، سوئزرلینڈ، جاپان اور ڈنمارک میں خودکشی تار سب سے زیادہ رہی ہے۔ ان کے برعکس اٹلی، اسپین، آئرلینڈ، ریاست ہائے متحدہ کے سفید فام باشندوں، کولمبیا اور کوسٹاریکا میں کم شرح رہی ہے۔

مجموعی طور پر سب عمروں کا لحاظ رکھا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ مردوں کی بہ نسبت عورتیں کم خودکشی کرتی ہیں۔ البتہ صرف ۱۵ سے ۱۹ سال روپ میں اس کلیے سے استثناء باعث دل چسپی ہے۔ اس گروپ میں آنے والی لڑکیوں نے وینی زویلا، اسرائیل، سیلون، مغربی جرمنی، اٹلی لنگال میں زیادہ تعداد میں خودکشی کی۔

دونوں جنسوں میں عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ خودکشی کی واردات میں بھی اضافے کا عام رجحان پایا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ۶۰ سے ۶۹ یا ۷۰-۷۹ سال عمر والے گروپوں میں مردوں کی حد تک یہ رجحان انتہا کو پہنچ گیا ہے۔ اس سے قبل کے دس سال میں عورتوں میں یہ رجحان انتہا کو پہنچا ہوا تھا۔ عالمی ادارہ صحت کے جائزے میں بہت سے ملکوں کے لیے خودکشی کی جو شرح درج کی گئی ہے، اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ۱۹۵۱ء اور ۱۹۵۹ء میں خودکشی کے رجحانات میں کوئی کمی یا بیشی نہیں ہوئی (مندرجہ ذیل نقشہ ملاحظہ ہو) اس نقشے میں ہر ایک لاکھ کی آبادی پر خودکشی کا تناسب ۱۹۵۱ء میں بعض ملکوں میں ہر جنس کا تناسب دکھایا گیا ہے:-

ملک	۱۹۵۱	۱۹۵۳	۱۹۵۵	۱۹۵۷	۱۹۵۹	ملک	۱۹۵۱	۱۹۵۳	۱۹۵۵	۱۹۵۷	۱۹۵۹
جنوبی افریقہ	۱۰۰۱	۱۱۰۹	۱۱۰۳	۱۱۰۵	۱۲۰۴	ہنگری	-	۱۰۰۲	۱۰۰۶	۱۰۰۷	۱۰۰۷
کینڈا	۷۰۴	۷۰۱	۷۰۱	۷۰۵	۷۰۴	آئرلینڈ	۲۰۶	۲۰۶	۲۰۶	۲۰۶	۲۰۶
ریاست ہائے متحدہ - سفید فام	۱۱۰۱	۱۰۰۸	۱۱۰۰	۱۰۰۵	۱۱۰۵	اٹلی	۶۰۸	۶۰۴	۶۰۶	۶۰۶	۶۰۶
ریاست ہائے متحدہ - غیر سفید فام	۴۰۱	۳۰۸	۳۰۸	۳۰۰	۳۰۳	نیدرلینڈز	۶۰۰	۶۰۰	۶۰۰	۶۰۰	۶۰۰
سراٹیل	۶۰۵	-	۵۰۵	۸۰۱	۷۰۰	ناروے	۶۰۵	۶۰۴	۷۰۴	۷۰۴	۷۰۴
جاپان	۱۸۰۳	۲۰۰۴	۲۵۰۲	۲۴۰۳	۲۵۰۷	پرتگال	-	-	۹۰۲	۸۰۰	۸۰۰
آسٹریا	۲۲۰۷	۲۳۰۴	۲۳۰۴	۲۳۰۹	۲۴۰۸	اسپین	۵۰۹	۵۰۹	۵۰۵	۵۰۳	۵۰۳
بلجئیم	۱۳۰۹	۱۳۰۵	۱۳۰۵	۱۴۰۸	۱۳۰۱	سوئڈن	۱۰۰۲	۱۰۰۶	۱۰۰۸	۱۰۰۸	۱۰۰۸
ڈنمارک	۲۳۰۶	۲۴۰۱	۲۳۰۳	۲۲۰۱	۲۱۰۰	سوئزرلینڈ	۲۱۰۱	۲۱۰۸	۲۱۰۶	۲۱۰۷	۲۱۰۷
فن لینڈ	۱۵۰۷	۱۷۰۴	۱۹۰۹	۲۱۰۹	۲۰۰۰	انگلستان اور ویلز	۱۰۰۲	۱۰۰۸	۱۰۰۸	۱۰۰۸	۱۰۰۸
ناروے	۵۰۱۵	۱۵۰۳	۱۵۰۹	۱۶۰۵	۱۶۰۹	شمالی آئرلینڈ	۴۰۱	۴۰۳	۴۰۳	۴۰۳	۴۰۳
ہیٹیوٹکے ای بلیک اف جرمی	۲۹۰۰	۲۷۰۰	۲۷۰۷	۲۷۰۷	۲۸۰۴	اسکاٹ لینڈ	۵۰۴	۵۰۵	۷۰۷	۷۰۷	۷۰۷
یڈرل ری پبلک اف جرمی	۱۸۰۲	۱۸۰۲	۱۹۰۲	۱۸۰۲	۱۸۰۷	آسٹریلیا	۹۰۵	۹۰۹	۱۰۰۹	۱۰۰۳	۱۲۰۱
مغربی برلن	۳۵۰۴	۳۸۰۳	۳۴۰۳	۳۲۰۹	۳۳۰۹	نیوزی لینڈ	۹۰۹	۹۰۹	۹۰۹	۹۰۰	۱۰۰۰

ہنسی



ڈاکٹر سید عابد حسین



کپڑا باندھ کر اس میں سے پانی انڈیلا جائے۔ ایک بار مدور کو انہایت ثقہ جلسہ کا واضح رہے کہ مدوح سودھی ہر اعتبار سے اُمتِ منتخب کیا۔ بے جا رہے جھمکتے ہوئے صدارت کی کرسی تک پہنچے ہوئے بیٹھ گئے، لیکن جب اٹھ کر حاضرین سے خطاب کرنا پڑا تو

لوگ سمجھتے ہیں کہ جس طرح جلد پہلو بدلتا ہے چینی کی علامت ہے، منہ پھیلا کر رہ جانا تعجب کی علامت ہے، تیوری چڑھنا غصہ کی علامت ہے، رونے کی علامت ہے، اسی طرح ہنسنے کی علامت ہے۔ اگر کوئی بے چارہ کہے کہ ہنسی صرف بعض صورتوں میں خوشی کی نشانی ہے، ورنہ اس سے زیادہ تر اور جذبات و کیفیات کا اظہار ہوتا ہے تو وہ یقیناً مسخرا یا دیوانہ یا فلسفی سمجھا جائے گا اور اس کی ذات کی اہمیت لوگوں کو اس قدر متوجہ کر لے گی کہ اس کے قول کو مقابلتہ بے وقعت سمجھ کر چھوڑ دیا جائے گا۔



عام طور پر دیوانوں کو ہنسی سے کم دوفی ہوتا ہے لیکن بھر بھی ہنر نایاب نہیں ہیں، ان کی ہنسی کو خوشی اور سگفتہ دلی سمجھا جس ملو ہے، بلکہ ایک دوست کا تجربہ ہے کہ کبھی کبھی انسان پر اس کے سد جسمانی شدائد گزر جاتے ہیں کہ اسے اپنی خطلے اجتہادی کا حق ایفہر مستقل دیوانگی سے قطع نظر ان صورتوں میں بھی جب کہ قوی جذبہ کا میحان یا لشہ کا اثر عارضی طور پر عقل میں فتور پیدا ایسے لوگوں کی بے سبب ہنسی دیکھنے اور سننے والوں کو دھوکہ د شراپی یا اس کے مقابلتہ مسکین بھائی افونی اور جانڈو باز کو خندہ آزمائی کی مثالیں تو بہت ملتی ہیں، لیکن غصہ یا رنج سے

مگر حقیقت یہ ہے کہ ہنسی گونا گوں جسمانی اور دماغی کیفیات کی ترجمان ہوتی ہے۔ سب سے پہلی مثال جڑہن میں آتی ہو وہ اعتقان الرجم وغیرہ کے مریضوں کی ہنسی ہے۔ اس ہنسی اور خوشی کی ہنسی میں امتیاز کرنے کے لیے قوتِ مشاہدہ کی یا ایک بینی کی زیادہ ضرورت نہیں جس نے اس مرض کے شدید دوروں کے وقت مریضوں کے وحشت ناک یتم کو دیکھا ہے، یا ان کے ہولناک قہقہوں کو سنا ہے اس کے روز گئے ضرور کھڑے ہو گئے ہوں گے۔ بعض لوگ جنہیں ایسے مریضوں کی تیمارداری عرصہ دراز تک کرنے کا اتفاق ہوا ہو وہ جانتے ہیں کہ دماغ پر اس ہنسی کی ایسی سمیت مستولی ہو جاتی ہے کہ اس کے بعد کچھ دن تک اچھے بچلے آدمی کے خوشی کے قہقہے سے بھی ذرا دیر کے لیے بدن میں ہنسی پیدا ہو جاتی ہے۔

وہ لوگ بھی جنہیں اعتناق الرجم جیسے شدید مرض کی نہیں بلکہ معمولی معف قلب کی شکایت ہوتی ہے، اکثر بے جا اور بے تحاشا ہنسا کرتے ہیں۔ یہ صاحبِ تہ جو سلام کا، استفسار مزاج کا، وقت پوچھنے کا، غرض ہر بات جواب ایک دے ہوئے قہقہے سے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ بہت سے چھوٹے بوٹے غیر مربوط قہقہوں سے دیا کرتے، جس طرح ایک پتلے مہدی صراحی میں

دیوانہ وار پہننے لگنا اس قدر عام نہیں ہے۔

اگرچہ غصہ اور رنج میں ہنسی آنے کی مثالیں عام طور سے نہیں ملتی لیکن جس کسی کی نظر سے بہت سے چہرے مختلف قلبی کیفیتوں کا اظہار کرتے ہوئے گزر رہے ہیں اور اس نے انہیں غور سے دیکھا ہو، وہ جانتا ہو کہ اس کی مثالیں نایاب نہیں ہیں۔ اس سلسلے میں یہ خیال بھی دل چسپ ہو مگر تصدیق کا محتاج کہ غصے میں ہنسی جھپٹیں آتی ہو، ان میں زیادہ تر عورتیں ہوتی ہیں، بخلاف اس کے رنج میں ہنسنے والوں میں مردوں کی تعداد غالب ہے۔

غصے میں ہنسی آنے کی مثال میں ایک قصہ جس کی حقیقت میں شبہ نہیں،

نقل کیا جاتا ہے:

صوبہ متحدہ کے ایک مشہور کالج میں ایک پروفیسر تھے جنہیں غصے میں ہنسی آیا کرتی تھی۔ جہاں جماعت میں لڑکوں کے شور وغل یا کند ذہنی یا بے موقع سوالات (اس عنوان میں وہ سوالات بھی شامل تھے، جن کا جواب پروفیسر صاحب نہ دے سکتے ہوں)، سے ان کی طبیعت منغص ہوئی اور ان کے چہرے پر بے رحم نمودار ہوا۔ لڑکے نادان پہلے پہل یہ سمجھتے تھے کہ پروفیسر صاحب ان کی ظرافت سے خوش ہوئے اور اپنی حرکتیں اور شد و مد سے دہراتے تھے، مگر جب پروفیسر صاحب کا غصہ بڑھتے بڑھتے خندہ دندان نما تک اور لڑکوں کی شرارت طوائف الملوک تک پہنچتی تھی تو جناب موصوف کو تاب نہیں رہتی تھی اور لڑکوں پر برقی تسم کے ساتھ سرزنش اور تہدید کا طوفان اس زور شور سے نازل ہوتا تھا تو ان کی آنکھیں مکمل جاتی تھیں اور وقت گزر جانے کے بعد انہیں اپنی غلطی کا احساس ہوتا تھا! یہ مثال ضمنی طور پر اس قول کے خلاف شہادت دیتی تھی کہ غصے میں ہنسی عموماً عورتوں کو آتی ہو، کیوں کہ پروفیسر صاحب مرد تھے۔

ہماری روزمرہ

بول چال میں

ایک ہنسی

کھسائی ہنسی

کے نام سے مشہور

ہو۔ یہ ایک مرکب

جذبہ کو ظاہر

کرتی ہو، جو غصہ



رنج اور شرم سے مل کر بنتا ہو۔ اس کی ایک عمدہ مثال یہ ہو کہ کوئی تعاقب میں دوڑے اور ٹھوکر کھا کر گرے اور زیادہ چوٹ نہ آئے تو گرد جھاڑتا ہوا اٹھے گا اور جس کا تعاقب کر رہا تھا اس کی یا اور دھڑکی ہنسی، اپنی ناکامی اور رسوائی کی ندامت سے کھسیا جائے گا لیکن ایسی صورت میں وہ اپنی ندامت کو چھپانے کے لیے ہنسنے کی کوشش اسی کوشش کا نتیجہ چہرے کی وہ بگڑی ہوئی اور مضحک قطع ہو جو کہ کہلاتی ہو۔

ہنسی کی محرک بعض وقت تولدے دماغی اور ذہنی کی وہ کیا ہوتی ہو جو بیوقوفی کہلاتی ہو۔ یہ عجیب بات ہے انسان میں جتنے دماغی نقائص ہیں ان سب میں یہ خاص نقص عام لوگوں کے نزدیک زہرا اعراض اور قابل شرم ہو، حالانکہ اگر غور کیا جائے تو بیوقوفی بھی ایک قدرتی کمزوری اور اسی قدر درگزر کے قابل ہو جیسے لنگڑا ہونا، کی سمجھ کا یہ حال ہو کہ کانا ہونے کو اندھا ہونے سے زیادہ قابل قابل ملامت سمجھتی ہو، اس طرف ذرا بھی توجہ نہیں کرتی اور بیوقوفی، طرح کے الزامات لگانے کے اُسے قابل مضحک بھی سمجھتی ہو۔ اس لیے بیوقوف جب کسی بات کو نہ سمجھیں تو وہ جانتے ہیں کہ اس کے اظہار سے ان پر تنبیہ لینے بغیر محسوس کیے ہوئے وہ طاعون کے ٹیکے کے اصول پر دوسرے کی روک تھام اپنی ہنسی سے کرتے ہیں اور بجائے اپنا عجز ظاہر کرنے کے خوف سے ہر بات کو بخوبی سمجھ جانے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ درس گاہ مجلسوں میں بلکہ روزمرہ گفتگو میں بھی بڑے خفش کے قصے کی تجدید ہو۔ فرق اتنا ہو کہ مولانا خفش کی بکری جناب ممدوح کے فاضلانہ سر بلا دیا کرتی تھی اور اس کے ناطق قائم مقام بالعموم اپنی پسندیدہ کا اظہار ہنسی سے کرتے ہیں، مگر ایسی ہنسی میں عدم وقوف کی کیفیت اس قدر صاف ہوتی ہو کہ اس کے پہچانے میں شاذ و نادر ہی غلطی۔ بعض لوگ شرم کا اظہار ہنسی سے کرتے ہیں۔ ہمارے ملک میں اُ بھالے شرمیلے نوجوان سے اس کی شادی کا ذکر کیا جائے تو وہ بالعموم ہوتا ہے۔ یہ بحث کہ شروع میں شرم کی کیا گنجائش ہو اس مضمون سے رکتی، البتہ یہ مسئلہ ضرور قابل غور ہو کہ شرم کی ہنسی ضعیف قلب کی نام ہو یا اس کی نوعیت جداگانہ ہو، بالفاظ دیگر شرم بھی ضعیف قلب

مہر، یا یہ ایک جذبہ کی حیثیت رکھتی ہے۔ یہاں تفصیل سے اس کے موافق اور الف دلائل بیان نہیں کیے جاسکتے۔ البتہ شرم اور ضعف قلب میں کم سے کم بل قوی رابطہ ہونے کا ثبوت اس سے ملتا ہے کہ کم عمر جوان، جن کا قلب زمانے کے حادثات اٹھانے کا عادی نہیں ہوتا، زیادہ ضعیف القلب ہوتے ہیں اور ی کے ساتھ ان میں حیا بھی زیادہ ہوتی ہے۔ بمقابلہ ان کے بچہ کا حضرات جن کے ام قوی نصف الثبار کے نقطے پر ہوتے ہیں، شرم کے جھگڑے میں ضرورت سے ادا نہیں پڑتے، مگر اسی کے ساتھ ان کی مخالفت مثال کہتہ سال پڑھے پیش کرتے ہیں جن کا قلب اکثر بچوں کی طرح ضعیف ہوتا ہے مگر رسمی شرم و حیا کی قد سے قریب یہ آزاد ہوتے ہیں۔ اس مثال سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ضعیف القلبی اور شرم کا ماتم ہونا ضروری نہیں ہے۔ غرض یہ مسئلہ زیادہ بحث طلب ہے اور یوں سرسری طور پر اس کا فیصلہ نہیں ہو سکتا۔

اب تک ہم نے کی جتنی اقسام کا ذکر ہوا ہے وہ سب سولے کوسیانی نسی کے قدرتی طور پر کسی جسمانی یا دماغی سبب سے ظہور پذیر ہوتی ہیں بخلاف اس کے کوسیانی ہمیشہ سچی نہیں بلکہ بناوٹی ہوتی ہے۔ اسی قبیل سے قریب کی ہمیشہ اخلاق کی ہمیشہ بھی ہے جس کے لحاظ سے یہ دونوں بناوٹ کی ہمیشہ میں خل ہیں، بلکہ ان کی غرض بھی اس حد تک مشترک ہے کہ دونوں ہنسنے والے کے مل خیالات کو پوشیدہ رکھنا چاہتے ہیں۔ فرق اتنا ہے کہ جو قریب دینے کے لیے ہنستا ہے وہ چاہتا ہے کہ دوسرے سے ناجائز فائدہ اٹھائے اور جو اخلاقاً ہنستا ہے وہ کوشش کرتا ہے کہ دوسرے کو ناجائز فائدہ پہنچائے۔ یورپ کے کسی بوہ خانے میں یا کسی دکان میں اگر وہاں کا منتظم اجنبیوں کے ساتھ خوف ناک مدد تک جہان نوازی سے پیش آئے اور بات بات پر خوش مزاجی سے قہقہہ لگائے اس کی غرض یہ ہوتی ہے کہ اس کی نیک دلی پر بھروسہ کر کے اس کے ہلکے ہلکے راتے کو قیمت کے معاملے میں قطعاً سمجھیں۔ بخلاف اس کے جو لوگ کسی دماغ چاہنے والے یا تو فی آدمی کے بے تکے اور بے معنی لطیفوں پر اخلاقاً ہنسنے سے چاہتے ہیں کہ بجائے ان اسمائے صفات کو زبان پر لانے کے جو ان کے خیالات کی صحیح ترجمانی کرتے وہ اپنی ہمیشہ سے اس یا وہ گوئی ہمت افزائی کریں۔ اس اخلاق سے ایک فرد کو ناجائز فائدہ ضرور پہنچتا ہے، مگر یہی نوع انسان کے آلام و مصائب ہیں اور ترقی ہوتی ہے۔

بناوٹی ہمیشہ کسی زبردستی کی ہمیشہ بھی کہلاتی ہے مگر زبردستی دو طرح کی

ہوتی ہے۔ ایک وہ جو انسان اپنے آپ پر کرے اور دوسری وہ جو کوئی دوسرا اس پر کرے۔ کسی انسان کو ہمیشہ نہیں آتی مگر زبردستی ہنسنے پر اور کسی دوسرے زبردستی ہنسنے پر یہ ہنسنے لگدگدانے کے ذریعے سے عمل میں آتا ہے۔ قانون نے ضرر جسمانی کو جرم قرار دیا ہے مگر واضعاً قانون کا رہنما اس طرف منتقل نہیں ہوا کہ اس وحشیانہ ظلم کو روکے، حالانکہ دنیا میں اس سے زیادہ قابل رحم حالت کسی کی نہ ہو کی جیسے اپنے درد دل کا باکم سے کم لیلی کے درد کا اظہار ہمیشہ سے کرنا پڑے۔

گدگدی سے ذہن بہ آسانی اس طرف منتقل ہوتا ہے کہ کسی بھی یہی ممکن ہے کہ وہ ہمیشہ جس کا محرک مندرجہ بالا جذبات میں سے کوئی جذبہ ہو آگے چل کر خوشی کی ہمیشہ بن جائے۔ مریضوں اور افترا العقلوں کی ہمیشہ کو چھوڑ کر اور ہر طرح کی ہمیشہ میں یہ بات ممکن ہے۔ مثلاً کوئی شخص ترم یا اخلاق سے ہمیں رہا ہو تو یہ ممکن ہے کہ کچھ دیر کے بعد اُسے محض اپنے ترم یا اخلاق پر یا کسی اور سبب سے سچ بچ کی ہمیشہ آجائے۔

ان مثالوں سے یہ اجماعی طرح ذہن نشین ہوتا ہے کہ ہمیشہ کے آئینے میں علاوہ متر کے اور طرح طرح کے رنگ بھی چمکتے ہیں۔ اب اس ہمیشہ پر بھی ایک نظر ڈالنا ہے جو حقیقت میں خوشی کا اظہار کرتی ہے، مگر پہلے ہی کہہ دینا چاہیے کہ جس طرح ہمیشہ خوشی کی علامت نہیں، اسی طرح خوشی کا اظہار ہمیشہ سے نہیں ہوتا، خصوصاً لطیف دماغی لذات سے جو خوشی ہوتی ہے، اس میں ہمیشہ کو شاذ و نادر ہی دخل ہوتا ہے۔ مثلاً جن لوگوں کو فنون لطیفہ سے ذوق ہے وہ جانتے ہیں کہ ایک خوش نما تصویر کو دیکھ کر یا ایک دل کش راگ کو سن کر دل کو جو خوشی ہوتی ہے اس کا اثر برونی طور پر کسی تو مطلق ظاہر نہیں ہوتا، کسی محض چہرے پر غیر معمولی دمک آجائے اور شاذ و نادر تہمت سے اس کا اظہار ہوتا ہے۔ اور یہ تو کسی نہیں ہوتا کہ نقاشی کا دل دادہ ریاضی کے موقلم کے اعجاز کو دیکھ کر قہقہہ لگائے یا سنگ تراشی کا شیدا اونیس ڈی پائیس کے نظارے سے ہمیشہ سے بے چین ہو جائے۔ اسی طرح بہت سی وجدانی مسرتیں ایسی ہیں جو دل کی حرکت، خون کی گردش وغیرہ پر اثر ڈالتی ہیں، لیکن قہقہہ یا ہنسنے کی شکل میں نمودار نہیں ہوتیں۔

البتہ ادنیٰ درجے کی خوشی سے جو انسان کو کسی دوسرے کی ذلت یا تکلیف سے یا اپنے حقوق کے اظہار سے یا محض کسی غیر چیز کے دیکھنے سے ہوتی ہے، ضرور پیٹ میں بل پڑ جاتے ہیں۔ ایک مثال جو ایک مختلف حیثیت سے پہلے بھی لائی جا چکی ہے، اس مطلب کو واضح کر دے گی۔ اگر کوئی سفید پوش مجمع عام میں

کچھ نہیں پر پھسل جانے کے سبب سے چاروں خانے چت گرے تو چھوٹا بڑا، عالم، جاہل جس طرح کسی کی نظر سے یہ واقعہ گزرے بے ساختہ ہنس پڑے گا۔ اب اگر اس

ہنسی کی علت

پر غور کیا جائے

تو سوائے اس

کے کچھ نہیں کہ

گرنے والے کی

تخلیف یا ذلت

سے لوگوں کو

خوشی ہوئی۔



اسی طرح کسی چیز پر محض اس لیے ہنسنا کہ وہ کسی لحاظ سے غیر معمولی ہو کوئی اعلا جذبہ مسرت نہیں کہا جاسکتا۔ دیکھا گیا ہو کہ بعض موٹے آدمیوں پر لوگ محض اس لیے ہنستے ہیں کہ ان کا پیٹ لگے بڑھ کر تو ندکی حد تک پہنچ گیا ہو یا کسی قدر ٹیڑھا ہو کہ پہلو کے ساتھ بجائے زاویہ قائمہ کے زاویہ حادہ بناتا ہو

لیکن نہ ہنسی کے اسباب کی چھاں میں سے یہ منشا ہے اور نہ اس تھنن کے نتیجے سے یہ ثابت ہوتا ہو کہ ہنسی بری یا مضرت چیز ہو۔ اس ہنسی سے قطع نظر کر کے جو حقیقت میں خوشی کی دلیل ہو اور ہنسنے والے کی سچی مسرت کا اثر دوسروں پر ڈال کر انھیں بھی خوش کرتی ہو اور اسباب سے پیدا ہونے والی ہنسی بھی اکثر فائدہ سے خالی نہیں ہوتی۔ یہ پہلے ہی کہا جا چکا ہو کہ اس قسم کی ہنسی کی حقیقت ابتدا میں کچھ بھی ہو مگر آگے چل کر یہ خوشی کی ہنسی بن جاتی ہو۔ اور مصنوعی طریقے سے سچی مسرت پیدا کر دیتی ہو، کم سے کم یہ تو ہر شخص تسلیم کرے گا کہ ہنسنے سے ایک طرح کا "سرور" پیدا ہوتا ہو، جو تھوڑے سے نلتے کی کیفیت سے ملتا جلتا ہو۔ انسان کا دماغ جب کشاکش جیتا ہو، تنگام سے تھک جاتا ہو تو ہنسی اس کے لیے ہلکی سی ورزش کا کام دیتی ہو۔ یہ بھی ناممکن نہیں ہو کہ رنج و ملال کے بحور میں انسان زبردستی ہنسنے اور یہ ہنسی اس کے ذہن میں یہ خیال پیدا کرے کہ اس نے اُن ناگوار جذبات کو دور کر دیا ہو اور دھوکے دھوکے میں وہ خوش ہو جائے۔ کم سے کم اتنی شہادت تو ایک بزرگ کے تجربے سے ملتی ہو، انھوں نے ایک بار پریشانی اور رنج کی حالت میں ایک فلسفی کا مشورہ یاد کر کے مسکراتے کی کوشش کی۔ تھوڑی دیر کے بعد انھیں اپنی یہ کوشش ایسی مضحک معلوم ہوئی کہ بے اختیار ہنس پڑے اور ان کا مقصد حاصل ہو گیا۔

پچ پوچھیے تو ہمارے ملک کے ملی مذاق کے نوجوان بہت ہیں جس سے ان کے دل و دماغ پر بہت بُرا اثر پڑتا ہو۔ بمثلہ اور اس کا سبب یہ بھی ہے کہ جسمانی ورزش کی کمی سے اور غور و فکر کی زیادتی سے بلکہ غور اور تشویش میں تمیز نہ کرنے کے سبب سے ان کی طرح کی افسردگی پیدا ہو جاتی ہو اور ان کی طبیعت کبھی ہنسنے کو نہیں حالانکہ اگر یہ حضرات دل کڑا کے کبھی کبھی زور سے تہقہ لگایا کریں کہ یہ آواز طلسم کشاں کر حزن و ملال کے طلسم کو توڑ دے۔

مگر جس طرح ہر چیز کے بُرے استعمال سے اس کی اچھائیاں تبدیل ہو جاتی ہیں اسی طرح ہنسی کی زیادتی بھی مضرت سے خالی ہنسنا زیادہ نشے کی طرح دماغ کو بے کار کر دیتا ہو۔ اگر کسی پیچیدہ انسان کو غور کرنا ہو تو ہنسی سے اس سنجیدگی میں خلل پڑتا ہو، جس وقت ضرورت ہوتی ہو۔ اس لیے وہ لوگ جن کو سوائے ہنسنے کام نہیں، کچھ دن کے بعد غور و فکر کی قوت کھو دیتے ہیں بلکہ اگر ہنس زیادہ بڑھ جائے تو قوت عمل بھی کمزور ہو جاتی ہے، کیوں کہ عمل کا اور فکر سے بہت زیادہ ہو۔

فنون لطیفہ سے ذوق رکھنے والے زیادہ ہنسنے پر فلسفہ لحاظ سے اعتراض کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہو کہ ہنسنے میں چہرے کی ہر اور تصویر کھینچنے کے قابل نہیں رہتی۔ اگر طوفان خندہ اس حد جائے کہ انسان کو پیٹ پکڑ کر ٹوٹنا پڑے تو ان نازک طبع حضرات کی تاب نہیں رہتی۔ یہ ہنسنے کے لیے بڑی کڑی شرطیں لگاتے ہیں نہ ہو، زیر خندہ نہ ہو، ہنسنے میں تمام جسم نہ بے، ہنسنے وقت بیچ سے بے طبع کی آواز نہ نکلے، غرض اسی طرح کی اور قید و بند لگا کر انھیں کو اتنا مشکل بنا دیا ہو کہ سہولت پسند لوگ رونے کو اس کے مٹا زیادہ ترجیح دیں گے کیوں کہ یہ پابند نے نہیں ہے۔

ہنسنا بہر حال اچھی بات ہو۔ اگر ایک تنکا آدمی کو گدگدا سکتا خوشی کا ایک آلہ ہے۔ جانوروں کو جب تخلیف پہنچتی ہے تو وہ ہنس رہے ہنسنے نہیں سکتے۔

طوبائی ڈن

حیاتین ج = وٹامن سی

جارے کا موسم قریب آ رہا ہو۔ اس موسم میں آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کی غذا میں حیاتین ج، کافی مقدار میں شامل رہے۔ یہ بات تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ امریکی چوہے جو جسم انسان سے زیادہ مشابہت رکھتے ہیں۔ گنی پگ (GUINEA-PIG) بن مانس اور انسان جسم کے اندر حیاتین ج، نہیں بنا سکتے۔ انھیں اس حیاتین کو باہر سے حاصل کرنا پڑتا ہے۔ جولف ہنڈل اور کینن نے اپنی معرکہ آرا کتاب 'پتی تغذیہ' (CLINICAL NUTRITION) میں بتایا ہے کہ عام چوہوں کو جب سردی لگ جاتی ہے تو وہ خود اپنے جسم کے اندر زیادہ مقدار میں حیاتین ج، تیار کرنا شروع کر دیتے ہیں، تاکہ سردی لگ جانے کی تکلیف کا مقابلہ کر سکیں۔ وہ چوہے جو کسی وجہ سے مطلوبہ مقدار میں حیاتین ج نہیں تیار کر سکتے، ان کی ساخت میں حیاتین ج کی نمایاں کمی ہونے لگی ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ سردی نے ان کی حیاتین ج کا ذخیرہ صرف کر ڈالا ہے۔ امریکی چوہے جو انسان سے بہت مشابہت رکھتے ہیں، اپنے جسم میں حیاتین ج تیار نہیں کر سکتے۔ انھیں سرد موسم میں اپنی جان بچانے کے لیے اضافی حیاتین ج کی ضرورت ہوتی ہے، ورنہ وہ ہلاک ہو جاتے ہیں۔ درجہ حرارت جس قدر کم ہو اسی قدر زیادہ حیاتین ج کی احتیاج ہوتی ہے۔

حیاتین ج کی وہ مقدار جو کرے کے معمولی درجہ حرارت کے لیے کافی ہوتی ہے، ۳۲ درجہ فارن ہیت (درجہ انجماد میں بالکل ناکافی ہوتی ہے۔ چھوٹے جانوروں کی غذا میں اگر حیاتین ج کا اضافہ کر دیا جائے تو وہ اس درجہ حرارت میں بھی تن درست تو توانا رہتے ہیں۔ گنی پگ (امریکی چوہے) کے مشاہدے سے معلوم ہوا ہے کہ جو چوہے سردی سے جاں بڑ ہو جاتے ہیں، ان کی ساختوں خصوصاً غدہ کلاہ گردہ میں حیاتین ج موجود ہوتی ہے۔ اگر ان کی حیاتین ج بھی سردی کی شدت سے صرف ہو جائے تو وہ ہلاک ہو جائیں۔ ان چوہوں کی غذا سے اگر حیاتین ج منقطع کر دی جائے تو وہ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

جان فلیشر اور آئی سائیل فلیشر کا ایک خط ۳۱ اپریل ۱۹۵۱ء کو برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہوا تھا، جس میں انھوں نے اس بات پر تعجب کا اظہار

کیا تھا کہ سرما کے جراثیم کے سلسلے میں حیاتین ج پر مزید معلومات طبی جراندیز کیوں شائع نہیں ہو رہی ہیں۔ ان دونوں معالجین نے بتایا کہ ان کے مطلب میں حیاتین ج بہترین مانع نزلہ ثابت ہو رہی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مانع نزلہ ہونے کی حیثیت سے اس حیاتین کی طرف سے جو بے توجہی برتی جا رہی ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کی مقدار خوراک کے متعلق ابھی تک کوئی فیصلہ نہیں ہوا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اگر کسی بالغ کو یومیہ دس ملی گرام حیاتین ج ملے تو اس کو مرض اسکر دی ہو جائیگا لیکن وہ کہتے ہیں کہ یہ سطح افراط سے بہت ہی زیادہ پست ہے، یعنی وہ افراط جس کو حالت 'مشبع' کہتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ تمام ساختوں میں جذب ہو سکنے کے لیے بہت زیادہ مقدار کی ضرورت ہے۔ خارجی ساخت مشقت کی صورت میں جسم اس کو بہت تیزی سے صرف کر ڈالتا ہے۔ اس لیے یہ ہمیشہ ممکن نہیں ہے کہ ہر حالت میں اور ہر شخص کے لیے اس کی کوئی مقررہ مقدار کافی ہو سکے۔ ہمیں اس رائے بالکل اتفاق ہے، لیکن ہم اس استدلال کو ذرا اور آگے بڑھانا چاہتے ہیں۔ بخارا مشقت کے علاوہ بھی اس جدید عہد کے فوجان لیے بے شمار اسباب کے ہدف جو اس حیاتین کو فنا کر دیتے ہیں مثلاً خواب اور گولیاں، تمباکو نوشی، سبے، بین زہ اور دوسری صنعتی سمیتوں میں وقت گزارنا وغیرہ۔ ابھی تک ایسی کوئی مثال نہیں پیش کی گئی ہے جس سے یہ ثابت ہو تا ہے کہ قدرتی حیاتین ج کی افراط سے کسی کو کو نقصان پہنچا ہے، تو پھر اس کی کیا ضرورت ہے کہ اس کی یومیہ خوراک کی حد بند کر دی جائے۔ خصوصیت کے ساتھ ایسی صورت میں جب کہ ہم دیکھتے ہیں کہ ہم اس کو جتنی زیادہ مقدار میں استعمال کرتے ہیں، اتنا ہی اپنے آپ کو ہر طرح بہتر محسوس کرتے ہیں۔ عمل کے تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو جانور سرایت کا شکار ہوتے ہیں، ان کے خول میں حیاتین ج کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ یہی ہمیں معلوم ہے کہ جن جانوروں کو قصداً کم حیاتین ج بہم پہنچائی جاتی ہے وہ ان جانوروں کے مقابلے میں جن کو کافی حیاتین ج دی جائے سرایت کو زیادہ قبول کر لیتے ہیں۔ حیاتین ج، سسوائیوں، فلیشرس اپنے بیان کو جاری رکھتے ہوئے ہالینڈ سے محفوظ رکھتی ہے { جرمنی اور آسٹریلیا کے تجربات کا ذکر کرتے ہوئے

ان ملکوں میں حیاتی ج کو نزلے سے محفوظ رکھنے کے لیے مفید پایا گیا ہے۔ جرمنی کے تجربے میں فیکٹری کے مزدوروں کو حیاتی ج جب ایک سو سے تین سو ملی گرام کی مقدار میں دی گئی تو بہت نمایاں اثرات ظہور میں آئے لیکن میں سے پچاس ملی گرام تک دینے سے کوئی اثر مرتب نہیں ہوا۔ این۔ ڈبلیو مارک ویل نے آسٹریلیا کے ٹڈیکل جرنل جلد ۲ صفحہ ۷۷۷ (۱۹۲۷ء) میں حیاتی ج کے استعمال کی ایک خاص ترکیب لکھی ہے۔ یہ ترکیب اس صورت میں مفید ہوتی ہے جب کہ نزلے کی تحریک کا آغاز محسوس ہوتا ہو اور نزلے کی علامات اور اس کی مابعد پیچیدگیاں شروع نہ ہوئی ہوں۔ آخر میں فلیش سرس کہتے ہیں کہ ضد حساسیت دواؤں کے بجائے اگر اسکا ربک ایسٹ (حیاتی ج) کا اچھی مقدار میں اور صبح وقت پر استعمال کیا جائے تو نتیجہ بہت بہتر ظاہر ہوگا۔

اسکول کے تجربات سے { برٹش ٹڈیکل جرنل جلد ۲ صفحہ ۷۷۷ (۱۹۲۷ء) }
تحقیق کے فوائد کی تصدیق { میں ڈاکٹر گلزبروک اور ڈاکٹر تھومسن انگلستان کے ایک اسکول میں اپنے تجربے کے متعلق رپورٹ دیتے ہیں کہ اس ادارے میں غذا کو ذخیرہ کرنے، تیار کرنے اور کھلانے وغیرہ کے طریقوں میں اصلاح کرنے سے ہر لڑکے کو یومیہ پندرہ ملی گرام حیاتی ج مل جاتی تھی۔ یہ مقدار اسکروئی کی علامات کو روکنے کے لیے پیشکل کافی ہوتی ہے۔ ان میں سے کچھ لڑکوں کو چھ ماہ تک اضافی طور پر بھی حیاتی ج دی گئی اور دوسرے لڑکے اپنی روزمرہ کی خوراک باقاعدگی سے کھاتے رہے۔ چھ ماہ کے مختصر عرصے میں ان دونوں گروپوں میں نزلے میں مبتلا ہونے والوں کی تعداد میں کوئی بڑی فرق محسوس نہیں ہوا، لیکن — جن لڑکوں کو اضافی حیاتی ج نہیں دی جاتی تھی ان کو اوسطاً پانچ دن اسپتال میں رہنا پڑتا تھا اور جن کو اضافی حیاتی ج دی جاتی تھی ان کو صرف دو ڈھائی دن۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس قلیل مدت تک حیاتی ج کا استعمال بھی فائدے سے خالی نہیں رہا۔

ڈاکٹر ہوس ایم۔ ڈی رسالہ سائنس جلد ۹۷ صفحہ ۴۹۷ (۱۹۳۲ء) میں اپنے تجربات بیان کرتے ہیں کہ انھوں نے کس طرح حیاتی ج سے حاملے حشیش، غذائی حساسیت اور ضیق النفس کا علاج کیا۔ انھوں نے حیاتی ج بڑی مقداروں میں یعنی دو سو سے لے کر پانچ سو ملی گرام ایک منہ تک یومیہ استعمال کرائی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ کم یومیہ جس مقدار (تقریباً ۵۰ ملی گرام یومیہ) کو کافی سمجھتے ہیں، وہ کافی نہیں ہے۔

حیاتی ج کی بڑی مقدار سرایتوں کے سلسلے میں حیاتی ج سرایت کے ازالہ میں بھی معاون ہو کر کرتے ہوئے ڈاکٹر رائن ہرٹ کو نزلہ ڈاکٹر میٹر رسالہ انٹرنیشنل کلینکیشن جلد ۲ (۱۹۳۷ء) اور ڈی جے ایکسپری میں ۵۹ جلد ۵۹ (۱۹۳۴ء) میں بتاتے ہیں کہ وہ امریکی جو اسکروئی (حیاتی ج کی کمی) اور جراثیم جی (STREPTOCOCCUS) سرایت میں مبتلا تھے، ان میں وجع المفاصلی سمیت کے بخار کی سی علامت ہو گئیں (یہ صورت بعینہ انسانوں کے وجع المفاصلی بخار اور درگٹھیا کو انھوں نے تجویز کیا کہ تحت المرض وجع کی اسکروئی سے گٹھیا کی صلاحیت پیدا ہو سکتی ہے جس کے ساتھ سرایت کا جزوی شامل ہے، اور ان دونوں خوا مل کر گٹھیا کے بخار کی صورت اختیار کر لی ہے۔ اس سے یہ تو سمجھا جا سکتا ہے کہ جانوروں پر جلد اثر کرتی ہے، لیکن کیا اس سے ان انسانوں پر اثرات کی نفی ہوتی ہے جو حیاتی ج کی کمی میں مبتلا ہوتے ہیں؟ ہو سکتا ہے کہ انسانوں پر کی علامات رونما ہوں لیکن تحت المرض حالت (حالت ثلاثہ) ضرور پیدا ہو یہی تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ جن امریکی چھوٹوں میں حیاتی ج حیوان میں خنثاق کی استعداد زیادہ ہوتی ہے اور وہ بچے جو اسکروئی میں مبتلا ان میں بھی خنثاق کی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔ جرنل آف فزیالوجی جلد ۹ میں لکھا ہے کہ وہ بچے جس میں خنثاق کے جراثیم تو موجود ہوں لیکن مرض کے حملے محفوظ ہو، اگر اسکروئی میں مبتلا ہو جائے تو اس پر خنثاق کا حملہ ہو جاتا ہے۔ محققوں نے ثابت کیا ہے کہ اگر جانوروں کی غذا میں اضافی حیاتی ج شامل جائے تو ان میں مرض درنی (ٹلی بی) سے مقابلے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔ حیاتی ج ضد حیوی { دق وسل کے سینٹی ٹوریم میں ایک تجربہ دواؤں سے اخصل ہے } ظاہر ہوا کہ دق وسل میں اس حیاتی معمولی مقدار بھی مفید ہے۔ مریضوں کو دو دو کے گروپ میں تقسیم کر دیا گیا ایک مریض کو روزانہ ایک نارنگی دی جاتی تھی اور اس کے جوڑی دار پیسٹری ملتی تھی۔ معلوم ہوا کہ اس قلیل مقدار میں بھی حیاتی ج دق کی کورج کرنے میں کارآمد ہے۔

ڈاکٹر ایس۔ ڈبلیو۔ کلاسن فریجکل ریویو جلد ۴ (۱۹۳۴ء) میں پیداوار سے حیاتی ج کی بہم رسانی پر روشنی ڈالتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ چھوٹوں پر تجربہ کر کے بعض محققین نے دریافت کیا ہے کہ تازہ سبز چار —

طے (جس میں لازماً حیاتین ج زیادہ ہوتی ہو) امریکی چوہے سرایت کرنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ ایک سائنس دان نے چار سو جانوروں پر بات کر کے معلوم کیا کہ نہایت خفیف سی اسکروی کی شکایت سے بھی مانی طور پر نمونیا کا حملہ ہو جاتا ہو، اور ایسی صورت میں نازنگی کا رس دینے فائدہ ہو جاتا ہو۔

کینڈا کے میک کارمک ایم۔ ڈی۔ حیاتین ج بہت کثیر مقدار میں ہمال کرتے ہیں۔ وہ ایک مضمون میں لکھتے ہیں کہ حیاتین ج زخموں کے مال، جریان خون سے تحفظ اور جراثیم سے حفاظت میں بڑی اہمیت رکھتی یہ امراض سے مقابلہ کرنے والی طاقتوں کو سہارا دیتی ہو اور خون میں اجسام مد کی تعداد کو بڑھاتی ہو۔ اس کا مطلب یہ ہو کہ یہ امراض اور سمیتوں سے ابلہ کرنے کی قدرتی استعداد میں ممانعت کو تقویت دیتی ہو۔ میک کارمک ہیں کہ یہ مرض کی رفتار کو تیزی سے ختم کرنے میں سلفا ڈرگس کی مثل ہو، فوٹی یہ ہو کہ اس سے مابعد خطرناک علامات ظاہر نہیں ہوتیں جو سلفا ڈرگس ظاہر ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر موصوف اس کو انجیکشن کی صورت میں استعمال تے ہیں تاکہ بڑی مقدار میں ساختوں میں مشبع حد تک بیٹھ جائے۔ اگر اس مقدار زیادہ ہو جائے تو گردوں کے ذریعے بغیر کسی نقصان کے خارج باقی ہو۔ ڈاکٹر میک کارمک ایم۔ ڈی اس کو دوقی وسل، سرخ بخار، سرایت اور سمیت خون وغیرہ میں بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

اتین ج جسم کی | ڈاکٹر کلینز ایم۔ ڈی بہت سی سنگین بیماریوں میں حیاتین ج میں مدد دیتی ہو | ج کو بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

یں نے اپنا نقطہ نظر ٹری اسٹیٹ ڈریکل ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس ۱۹۶۱ میں پیش کیا تھا۔ وہ حیاتین ج کے عمل کا ضد حیوی دواؤں (ڈیٹا یا ٹوکس) مل سے مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ رپورٹ دی گئی ہو کہ ضد حیوی دواؤں سے ایک دوا حیاتین سے بہتر ہو۔ اس کے برخلاف ہم یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ حیاتین ایک لازمی غذائی جزو ہونے کے باوجود ضد حیوی دواؤں پر قوت رکھتی ہو۔

کلینز کا خیال ہو کہ اس میں آکسین کو جذب کرنے کی جو صفت جوہ اسے جراثیم تقابلہ کے لیے نہایت قیمتی ثابت کرتی ہو۔ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ یہ حیاتین ج راس اور جسم کی حیاتین کے ساتھ مل جاتی ہو۔

انھوں نے ایک کیس کو مثال میں پیش کیا۔ ایک مریض ۱۴ روز سے

جاڑا، بخار اور سر میں سردی لگ جانے کی شکایت میں مبتلا تھی اور تین روز سے اس کے سر میں شدت کا درد تھا۔ اس کو سلفا، پنیسلین اور اسٹریپٹومائسین دی جا چکی تھیں، لیکن یہ سب بے سود ثابت ہو چکی تھیں۔ اس کو حیاتین ج کے انجیکشن دیے گئے۔ بہتر گھنٹے میں اس کو اپنے ”نمونیا“ سے چھٹکارا مل گیا اور خون امتحان کے بعد جراثیم سے صاف پایا گیا۔ اسی طرح شعبی وائرسوں کی سرایت کے تین کیسوں میں حیاتین ج کے انجیکشن سے اتنا ہی بہتر نتیجہ برآمد ہوا۔

ڈاکٹر کلینز کہتے ہیں کہ جو شخص سرایت میں مبتلا ہو اس کے پیشاب ہی میں حیاتین ج ملا رہی ہو، بلکہ خون سے بھی غائب ہو جاتی ہو۔ سرایت جتنی شدید ہوئی جاتی ہو حیاتین ج کی ضرورت اتنی ہی شدید ہوتی جاتی ہو کیوں کہ خوراک سے اس نے جو حیاتین حاصل کی ہو، وہ وائرسوں سے جنگ میں بہت سرعت سے صرف ہو جاتی ہو۔ لہذا کہتا ہو:

”دوا کا سب سے بڑا کام یہ ہے کہ وہ مریض پر گراں ثابت نہ ہو اور طبیعت پر بار نہ پڑے۔ کئی دواؤں میں سے طیب کو ایسی دوا انتخاب کرنی چاہیے جو جسم میں کم سے کم سانسنی پیدا کرے۔“

حیاتین ج میں یہ دونوں باتیں موجود ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ صرف اس وجہ سے نزلے کا شکار رہتے ہیں کہ وہ ایسی غذا استعمال نہیں کرتے جس میں حیاتین ج کافی مقدار میں ہو اور بہت سے لوگ حیاتین ج کی حفاظت کے طریقے سے ناواقف ہوتے ہیں اور وہ نہیں جانتے کہ کھانے سے پہلے غذا کی حیاتین ج کو کس طرح محفوظ رکھا جائے۔ یہ اکثر ذخیرہ کرنے، پکھلنے اور پانی میں بھگوونے سے ضائع ہو جاتی ہو۔ اگر پھل یا ترکاری کو کاٹ کر تھوڑی دیر کے لیے بھی چھوڑ دیا جائے تو اس کی حیاتین ج کم ہو جاتی ہو۔

ایلیکٹرون شعاعوں سے علاج

مغربی برلن کے ایک اسپتال میں دبا کی لائبریری کیٹی نے ایک لاکھ انتالیس ہزار ڈالر کی لاگت سے ایک خاص قسم کا آلہ نصب کر دیا جو اس وقت صرف دنیا کے اور دو مقامات (نیویارک اور تھائی لینڈ) میں ہو تین کروڑ پچاس لاکھ الیکٹرون وولٹ کا یہ آلہ اس لیے نصب کیا گیا ہو کہ الیکٹرون شعاعوں سے موذی امراض کا علاج کیا جاسکے۔ یہ طریقہ علاج خاص طور پر انسانی جسم اور جلد کے لیے بے حد مفید ثابت ہوا ہو۔ اس سے ناسور، ہسنگند اور سرطان جیسے موذی امراض کا علاج کیا جاسکے گا۔

ان ملکوں میں حیاتیات ج کو نزلے سے محفوظ رکھنے کے لیے مفید پایا گیا ہے۔ جرمنی کے تجربے میں فیکٹری کے مزدوروں کو حیاتیات ج جب ایک سو سے تین سو لیٹروں گرام کی مقدار میں دی گئی تو بہت نمایاں اثرات ظہور میں آئے لیکن میں سے پچاس لیٹروں تک دینے سے کوئی اثر مرتب نہیں ہوا۔ این۔ ڈیلیو مارک ویل نے آسٹریلیا کے ڈیکل جرنل جلد ۲ صفحہ ۷۷۷ (۱۹۶۲ء) میں حیاتیات ج کے استعمال کی ایک خاص ترکیب لکھی ہے۔ یہ ترکیب اس صورت میں مفید ہوتی ہے جب کہ نزلے کی تحریک کا آغاز محسوس ہوتا ہو اور نزلے کی علامات اور اس کی مابعد سیدھی گیاں شروع نہ ہوئی ہوں۔ آخر میں فلیشرس کہتے ہیں کہ ضد حساسیت دواؤں کے بجائے اگر اسکا ربک ایسڈ (حیاتیات ج) کا اجمعی مقدار میں اور صحیح وقت پر استعمال کیا جائے تو نتیجہ بہتر ظاہر ہوگا۔

اسکول کے تجربات سے { برٹش ڈیکل جرنل جلد ۲ صفحہ ۶۱۶ (۱۹۶۲ء) حیاتیات ج کے فوائد کی تصدیق میں ڈاکٹر گلز بروک اور ڈاکٹر تھومسن انجھستان کے ایک اسکول میں اپنے تجربے کے متعلق رپورٹ دیتے ہیں کہ اس ادارے میں غذا کو ذخیرہ کرنے، تیار کرنے اور کھلانے وغیرہ کے طریقوں میں اصلاح کرنے سے ہر لڑکے کو یومیہ پندرہ لیٹروں گرام حیاتیات ج مل جاتی تھی۔ یہ مقدار اسکروئی کی علامات کو روکنے کے لیے بیشکل کافی ہوتی ہے۔ ان میں سے کچھ لڑکوں کو چھ ماہ تک اضافی طور پر بھی حیاتیات ج دی گئی اور دوسرے لڑکے اپنی روزمرہ کی خوراک باقاعدگی سے کھاتے رہے۔ چھ ماہ کے مختصر عرصے میں ان دونوں گروپوں میں نزلے میں مبتلا ہونے والوں کی تعدادیں کوئی بڑی فرق محسوس نہیں ہوا، لیکن جن لڑکوں کو اضافی حیاتیات ج نہیں دی جاتی تھی ان کو اوسطاً پانچ دن اسپتال میں رہنا پڑتا تھا اور جن کو اضافی حیاتیات ج دی جاتی تھی ان کو صرف دو ڈوہائی دن۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس قلیل مدت تک حیاتیات ج کا استعمال بھی فائدے سے خالی نہیں رہا۔

ڈاکٹر ہوس ایم۔ ڈی رسالہ سائنس جلد ۹۶ صفحہ ۴۹۷ (۱۹۶۲ء) میں اپنے تجربات بیان کرتے ہیں کہ انھوں نے کس طرح حیاتیات ج سے حملے، حشیش، غذا کی حساسیت اور ضیق النفس کا علاج کیا۔ انھوں نے حیاتیات ج بڑی مقداروں میں یعنی دو سو سے لے کر پانچ سو لیٹروں گرام ایک منٹ تک یومیہ استعمال کرائی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہم یومیہ جس مقدار (تقریباً ۵ لیٹروں گرام یومیہ) کو کافی سمجھتے ہیں، وہ کافی نہیں ہے۔

حیاتیات ج کی بڑی مقدار میں مرایتوں کے سلسلے میں حیاتیات ج کا تذکرہ سوائٹ کے ارالہ میں بھی معائنہ کر کے ہوتے ڈاکٹر رائن ہرٹ، ڈاکٹر کوئراور ڈاکٹر میٹیر رسالہ انٹرنیشنل کلینیشن جلد ۲ (۱۹۶۳ء) اور دی جرنل آف ایکسپیریمنٹل ڈین جلد ۵۹ (۱۹۶۳ء) میں بتاتے ہیں کہ وہ امریکی چوستہ جو اسکروئی (حیاتیات ج کی کمی) اور جراثیم سی (STREPTOCOCCUS) کی مرایت میں مبتلا تھے، ان میں وجع المفاصلی سمیت کے بخار کی سی علامات پیدا ہو گئیں (یہ صورت بعینہ انساؤں کے وجع المفاصلی بخار اور وہ ڈگھیا کی سی تھی۔ انھوں نے تجویز کیا کہ تحت المرض وجع کی اسکروئی سے ڈگھیا کی صلاحیت و استعداد پیدا ہو سکتی ہے جس کے ساتھ مرایت کا جزو بھی شامل ہے، اور ان دونوں عوامل نے مل کر ڈگھیا کے بخار کی صورت اختیار کر لی ہے۔ اس سے یہ تو سمجھا جا سکتا ہے کہ مرایت جانوروں پر جلد اثر کرتی ہے، لیکن کیا اس سے ان انساؤں پر اثرات کی نفی ثابت ہوتی ہے جو حیاتیات ج کی کمی میں مبتلا ہوتے ہیں؟ ہو سکتا ہے کہ انساؤں میں ہکروئی کی علامات رونما ہوں لیکن تحت المرض حالت (حالت تلاش) ضرور پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ بھی تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ جن امریکی چوستہ میں حیاتیات ج کی کمی ہو ان میں خناق کی استعداد زیادہ ہوتی ہے اور وہ بچے جو اسکروئی میں مبتلا ہوں، ان میں بھی خناق کی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔ جرنل آف فزیالوجی جلد ۳۹ (۱۹۶۱ء) میں لکھا ہے کہ وہ بچے جس میں خناق کے جراثیم تو موجود ہوں لیکن مرض کے حملے سے محفوظ ہو، اگر اسکروئی میں مبتلا ہو جائے تو اس پر خناق کا حملہ ہو جاتا ہے۔ تین محققوں نے ثابت کیا ہے کہ اگر جانوروں کی غذا میں اضافی حیاتیات ج شامل کر دی جائے تو ان میں مرض درنی (ڈی بی) سے مقابلے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

حیاتیات ج ضد حیوی { دق و سل کے سینی ٹوریم میں ایک تجربے سے دواؤں سے افضل ہے { ظاہر ہوا کہ دق و سل میں اس حیاتیات ج کی معمولی مقدار بھی مفید ہے۔ مریضوں کو دو دو کے گروپ میں تقسیم کر دیا گیا تھا۔ ایک مریض کو روزانہ ایک نارنگی دی جاتی تھی اور اس کے جوڑی دار کو ایک پیسٹری مٹی تھی۔ معلوم ہوا کہ اس قلیل مقدار میں بھی حیاتیات ج دق کی علامتوں کو دفع کرنے میں کارآمد ہے۔

ڈاکٹر ایس۔ ڈیلو۔ کلاسیں فزیکل ریپورٹ جلد ۴ (۱۹۶۳ء) میں قدرتی پیداوار سے حیاتیات ج کی بہم رسانی پر روشنی ڈالتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ امریکی چوستہ پر تجربہ کر کے بعض محققین نے دریافت کیا ہے کہ نازہ سبز چارے کی

افراط سے (جس میں لازماً حیاتین ج زیادہ ہوتی ہو) امریکی چوہے سرایت قبول کرنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ ایک سائنس دان نے چار سو جانوروں پر تجربات کر کے معلوم کیا کہ نہایت خفیف سی اسکرودی کی شکایت سے بھی ناگہانی طور پر نمونیا کا حملہ ہو جاتا ہو، اور ایسی صورت میں نازکی کا رس دینے سے فائدہ ہو جاتا ہو۔

کینڈا کے میک کارمک ایم۔ ڈی۔ حیاتین ج بہت کثیر مقدار میں استعمال کرتے ہیں۔ وہ ایک مضمون میں لکھتے ہیں کہ حیاتین ج زخموں کے اندمال، جریان خون سے تحفظ اور جراثیم سے حفاظت میں بڑی اہمیت رکھتی ہو۔ یہ امراض سے مقابلہ کرنے والی طاقتوں کو سہارا دیتی ہو اور خون میں اجسامِ دافعہ کی تعداد کو بڑھاتی ہو۔ اس کا مطلب یہ ہو کہ یہ امراض اور سمیتوں سے مقابلہ کرنے کی قدرتی استعداد و مناعت کو تقویت دیتی ہو۔ میک کارمک کہتے ہیں کہ یہ مرض کی رفتار کو تیزی سے ختم کرنے میں سلفا ڈرگس کی مثل ہو، اور خوبی یہ ہو کہ اس سے مابعد خطرناک علامات ظاہر نہیں ہوتیں جو سلفا ڈرگس سے ظاہر ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر موصوف اس کو انجیکشن کی صورت میں استعمال کرتے ہیں تاکہ بڑی مقدار میں ساختوں میں مشبع کر دیا جائے۔ اگر اس کی مقدار زیادہ ہو جائے تو گردوں کے ضلیعے بغیر کسی نقصان کے خارج ہو جاتی ہو۔ ڈاکٹر میک کارمک ایم۔ ڈی اس کو دوق و سل، سرخ بخار، سرایت عائد اور سمیت خون وغیرہ میں بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

حیاتین ج حسم مکی } ڈاکٹر کلینز ایم۔ ڈی بہت سی سنگین بیماریوں میں حیاتین ج ترویج میں مدد دیتی ہو } ج کو بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ انھوں نے اپنا نقطہ نظر ٹری سیٹ ڈیٹیل ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس ۱۹۵۱ء میں پیش کیا تھا۔ وہ حیاتین ج کے عمل کا ضد حیوی دواؤں (ڈیٹیل ایسوسی ایشن) کے عمل سے مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ رپورٹ دی گئی ہو کہ ضد حیوی دواؤں میں سے ایک دوا حیاتین سے بہتر ہو۔ اس کے برخلاف ہم یہ دھوئی کرتے ہیں کہ حیاتین ج ایک لازمی غذائی جزو ہونے کے باوجود ضد حیوی دواؤں پر فوقیت رکھتی ہو۔ ڈاکٹر کلینز کا خیال ہو کہ اس میں آکسین کو جذب کرنے کی جو صفت ہو وہ اسے جراثیم سے مقابلہ کے لیے نہایت قیمتی ثابت کرتی ہو۔ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ یہ تیرت جراثیم یا وائرس اور جسم کی حیاتین کے ساتھ مل جاتی ہو۔

انھوں نے ایک کیس کو مثال میں پیش کیا۔ ایک مریض ۱۲ روز سے

جاڑا، بخار اور سر میں سردی لگ جانے کی شکایت میں مبتلا تھی اور تین روز سے اس کے سر میں شدت کا درد تھا۔ اس کو سلفا، پنی سلین اور اسٹریپٹو مائی سین دی جا چکی تھیں، لیکن یہ سب بے سود ثابت ہو چکی تھیں۔ اس کو حیاتین ج کے انجیکشن دیے گئے۔ بہتر گھنٹے میں اس کو اپنے ”نمونیا“ سے چھٹکارا مل گیا اور خون امتحان کے بعد جراثیم سے صاف پایا گیا۔ اسی طرح شعبی وائرسوں کی سرایت کے تین کیسوں میں حیاتین ج کے انجیکشن سے اتنا ہی بہتر نتیجہ برآمد ہوا۔ ڈاکٹر کلینز کہتے ہیں کہ جو شخص سرایت میں مبتلا ہو اس کے پیشاب ہی میں حیاتین ج ندارد نہیں ہوتی بلکہ خون سے بھی غائب ہو جاتی ہو۔ سرایت جتنی شدید ہوتی جاتی ہو حیاتین ج کی ضرورت اتنی ہی شدید ہوتی جاتی ہو کیوں کہ خوراک سے اس نے جو حیاتین حاصل کی ہوتی ہو وہ وائرسوں سے جنگ میں بہت سرعت سے صرف ہو جاتی ہو۔ بقراط کہتا ہو:

”دوا کا سب سے بڑا کام یہ ہے کہ وہ مریض پر گراں ثابت نہ ہو اور طبیعت پر بار نہ پڑے۔ کئی دواؤں میں سے طبیب کو ایسی دوا انتخاب کرنی چاہیے جو جسم میں کم سے کم سانس پیدا کرے۔“

حیاتین ج میں یہ دونوں باتیں موجود ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ صرف اس وجہ سے نزلے کا شکار رہتے ہیں کہ وہ ایسی غذا استعمال نہیں کرتے جس میں حیاتین ج کافی مقدار میں ہو اور بہت سے لوگ حیاتین ج کی حفاظت کے طریقے سے ناواقف ہوتے ہیں اور وہ نہیں جانتے کہ کھانے سے پہلے غذا کی حیاتین ج کو کس طرح محفوظ رکھا جائے۔ یہ اکثر ذخیرہ کرنے، پکھلنے اور پانی میں بھگوئے سے ضائع ہو جاتی ہو۔ اگر پھل یا ترکاری کو کاٹ کر تھوڑی دیر کے لیے بھی چھوڑ دیا جائے تو اس کی حیاتین ج کم ہو جاتی ہو۔

ایلیکٹرون شعاعوں سے علاج

مغربی برلن کے ایک اسپتال میں وہاں کی لائبریری کمیٹی نے ایک لاکھ ایتالیس ہزار ڈالر کی لاگت سے ایک خاص قسم کا آلہ نصب کر دیا جو اس وقت صرف دنیا کے اور دو مقامات (نیویارک اور تھائی لینڈ) میں ہی تین کروڑ پچاس لاکھ ایلیکٹرون وولٹ کا یہ آلہ اس لیے نصب کیا گیا ہو کہ ایلیکٹرون شعاعوں سے مغزی امراض کا علاج کیا جاسکے۔ یہ طریقہ علاج خاص طور پر انسانی جسم اور جلد کے لیے بے حد مفید ثابت ہوا ہو۔ اس سے ناسور، بھنگد اور سرطان جیسے مغزی امراض کا علاج کیا جاسکے گا۔

اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے
آپ کو توانائی کی ضرورت ہے



اس زمانے میں انسان پر طرح طرح کی ذمہ داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر
کھائے جاتی ہیں۔ اس کا حل عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو
برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور
دماغ دونوں کو قوت بخشنے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانگ ہے جس میں بکثرت ڈائمنز، معدنی اجزاء اور جبری بوٹیاں اس
خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔



سنکارا آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانگ

بمردرد

بمردرد دواخانہ (واقعہ) پاکستان
کراچی ڈسٹرکٹ لاہور

دانتوں کی دل چسپ کہانی



افسانی تاریخ میں دانتوں کے درد کا سراغ بالکل تفرع سے ملتا ہے اور انسان اس کا علاج بھی کرتا رہا ہے جو ہمیشہ سائنٹفک نہیں ہوتا تھا۔ رومیوں کے زمانے میں بھی دانتوں کے درد کو عام طور پر نہایت سخت قسم کے دردوں میں شمار کیا جاتا تھا اور اس کے لئے عجیب غریب علاج رائج تھے جتنے کسی دوسری انسانی بیماری کے سلسلے میں نہیں پائے جلتے۔ عجیب غریب دواؤں اور عطائی نسخوں کے ساتھ جادو ٹوٹے، جنتر منتر اور دعائیں بھی رائج تھیں اور اب پیشہ ور ماہرین دندان کی تعداد میں اضافے کے ساتھ ساتھ اس قسم کے علاج مفقود ہوتے جا رہے ہیں، لیکن اب جبکہ دانتوں کے متعلق معلومات اور نام نہاد سائنٹفک تدابیر علاج میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اسی نسبت سے دانتوں کے امراض میں اضافہ ہو رہا ہے، خصوصاً مغربی ممالک میں۔ لیکن اس میں تعجب کی کوئی بات نہیں کیونکہ بہترین علاج بھی بدعات اور بد پرہیزی کا حریف نہیں ہو سکتا۔ علاوہ ازیں انسان نے سائنس کو اپنے نفس کا غلام بنالیا ہے اور دولت مند صنعت کار اور سائنسدان اس کا غلط استعمال کر رہے ہیں۔

عرصہ دراز سے یہ بات مشہور چلی آرہی ہے کہ دنیا میں جتنی تعداد میں دانتوں کے معالج پائے جاتے ہیں اتنے کسی اور پیشے کے نہیں پائے جاتے۔ یہ ضرب المثل کی طرح مشہور ہو کہ ساری دنیا میں ایسے معالج ملتے ہیں جو کسی شخص کو دانتوں کی تکلیف میں مبتلا دیکھ کر کوئی نہ کوئی دوا یا تدبیر بتائے گئے ہیں، لیکن ہمارے خیال میں ان لوگوں کو دانتوں کا معالج کہنا غلط ہے بلکہ ہر وہ شخص جسے کسی وقت کسی دوا یا تدبیر سے فائدہ پہنچا ہے یا اس نے کسی دوسرے کو فائدہ پہنچتے دیکھا ہے تو وہ اس دوا کا ذکر کر دیتا ہے۔ بار بار دیکھا گیا ہے کہ سالوں کا قاعدہ علاج کے باوجود دانتوں

کیا آپ کو معلوم ہے کہ دودھ کے دانتوں میں لیے ہی حلقے ہوتے ہیں جیسے کہ کوئی میں سالانہ حلقوں کی شکل میں پائے جاتے ہیں؟ یہ حلقے فرد کی حیاتی کیفیت کی معتبر نشان دہی کرتے ہیں بچے کے دانتوں میں ہر چار دن میں ایک نیا حلقہ تیار کیا جاتا ہے بے شمار بیانات کے باوجود ابھی تک یہ بات قطعی طور پر طے نہیں ہو سکی ہے کہ غذائی عادات کا دانتوں پر کیا اثر پڑتا ہے۔ ایک سو صرف مچھلی اور خام چربی پر زندگی بسر کرتے ہیں اس کے باوجود دانتوں کی تکالیف سے بالکل محفوظ رہتے ہیں اسی طرح بعض برصغیر کی نسلیں ایسی ہیں جو صرف نباتاتی غذا استعمال کرتی ہیں۔ یوگ بھی دانتوں کی شکایت میں مبتلا نہیں ہوتے۔ اسٹریلیا کے قدیم باشندے جو مختلف اقسام کی دیسی غذاؤں پر زندگی بسر کرتے ہیں دانتوں کی خشکی کا شکار نہیں ہوتے۔ جب بھی لوگ سفید فام لوگوں کی غذا اختیار کرتے ہیں تو ان میں دانتوں کی تکالیف رونما ہونے لگتی ہیں۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ افریقہ کے قدیم باشندے مغرب کے سفید فام باشندوں کی غذا اختیار کر لینے کے بعد بھی دانتوں کی تکالیف سے محفوظ رہتے ہیں لیکن صحیح نتیجے پر پہنچنے کے لیے یہ بات واضح کر دینا ضروری ہے کہ وہ عام طور پر مڑبول اور مٹھائیوں جیسی شکر آمیز غذائیں کھانے سے احتراز کرتے ہیں اور اپنی روایتی رسواک ضرور استعمال کرتے ہیں خواہ وہ اپنے گھروں سے دور ہوں۔

لیکن یہ معلوم کہ اہل مغرب ذرا تسکین حاصل کر لیتے ہیں کہ دانتوں کی خرابیاں بنی نوع انسان میں ابتدا ہی سے پائی جاتی ہیں۔ روڈیشیا میں سوا لاکھ سال پہلے کے ایک انسان کی کوہڑی میں ایسے دانت پائے گئے ہیں جو باوجود نہایت مضبوط ہونے کے خشکی کا شکار تھے۔

کی تکلیف نہیں جاتی اور ایک عطائی کی بنائی ہوئی دوا سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ ایک مریض کو شدید درم نشہ اور آکھ کی شکایت تھی۔ دس سال تک وہ اس مرض میں مبتلا رہا۔ اس عرصے میں وہ بار بار علاج کراتا تھا۔ تکلیف بہت شدید تھی اور اسے کسی لمحے چہن نہیں تھا۔ بالآخر کسی شخص نے اسے بتایا کہ باہی زہر کے جوشاندے سے کلیاں کر۔ یہ علاج تیرہ ہفتہ ثابت ہوا اور اس کا مرض بالکل جاتا رہا۔ ایسی دواؤں پر باقاعدہ ریسرچ کی ضرورت ہے، لیکن یہ ریسرچ جدید سائنسٹک طریقے پر نہیں ہونی چاہیے کیونکہ یہ بالکل خلاف فطرت ہے۔ اس طریقے سے صنعت کاروں کو تو فائدہ پہنچ سکتا ہے زندگی کی نفاستوں میں بھی اضافہ کیا جاسکتا ہے اور زہر مبادلہ بھی حاصل کیا جاسکتا ہے لیکن دوائی کی ریٹھ لگ جاتی ہے اور ملک کے عوام اس کے بے ضرر طریقہ استعمال سے محروم رہتے ہیں اور مفت کی دوا منع شدہ شکل میں قیمتی دوا میں پڑ جاتی ہے۔ گو اس کا استعمال آسان ہو جاتا ہے۔ اس طریقہ کار کو خواہ کتنا ہی بڑا کارنامہ کیوں نہ سمجھا جائے، لیکن حقیقی معنی میں ہرگز سائنسٹک نہیں ہے۔ بے شمار دوائیں ہیں جو سائنسٹک جراحی کی متحمل نہیں ہوتیں، ایسی دوائیں باوجود عام اور سہل الحصول ہونے کے متروک ہوتی جا رہی ہیں اور ان کی جگہ مصنوعی اور مضر صحت دوائیں لیتی جا رہی ہیں۔ روزانہ استعمال کی جانے والی بے شمار دوائیں ہیں جن کے مخصوص فائدے سے ہم بھی تک واقف نہیں ہیں ان فوائد کا علم دوا کے تجزیے سے حاصل نہیں ہوتا بلکہ گراہی میں مبتلا کر دیتا ہے اور نہ جانوروں کو استعمال کر کے دوا کے خواص انسان کے لیے متعین کیے جاسکتے ہیں جس طرح انسان کا تشخص اس کے جدا جدا اعضاء و جوارح سے نہیں ہوتا بلکہ پورے انسان سے اس کی شخصیت کو متعین کرتے ہیں، اس کی مجموعی صفات سے اس کی شخصیت بنی ہوئی، اسی طرح جلد امشیا کی ان کی مجموعی حیثیت سے تشخص کی جانی چاہیے اور قدرتی ترتیب مزاج کو بلا ضرورت شدید لگائے نہیں چاہیے کیونکہ قدرت ہم سے زیادہ سمجھ دار اور بہتر صانع ہے۔ قدرت نے ہر شے کو اپنی جگہ کامل و مکمل پیدا کیا ہے اور اس میں کسی قسم کا نقص نہیں پایا جاتا۔ ایسی دوسری بیماریاں ہیں کہ شدید ضرورت ہے جس میں قدرتی طریق پر دواؤں کے خواص کی تحقیقات کی جائے۔ اور اگر جدید سائنسدانوں کو اپنے طرز کی ریسرچ ہی محبوب ہے اور دنیا کو اپنی ہی روش پر چلانا چاہتے ہیں یا عام روش سے اپنے آپ کو مجبور پلتے ہیں تو بھی قدیم طرز کی ریسرچ جدید طرز کی تحقیقات کی بنیاد بن سکتی ہو اور اسی قسم کی معلومات پر ہی بڑی حد تک ان کی ریسرچ کی بنیاد ہے بھی۔ دس آج کل جڑی بوٹیوں کی طرف خاص طور سے توجہ رہا ہے اور سرطان جیسے امراض کے سائنسٹک علاج سے عاجز آکر امریکا بھی دور دراز ممالک میں بوٹیوں کی تلاش میں

مگر دریاں ہے۔ چنانچہ قلب جنوبی میں بوٹیوں کی تلاش کی جا رہی ہو۔ روسیوں کا ایک وفد بوٹیوں کی تلاش میں بھارت آیا ہوا ہے اور ایک دوسرا وفد اس کے بعد ہی آنے والا ہے۔ اور اس سے پہلے بھی اس قسم کے وفود آچکے ہیں۔ اس سے پہلے جو ایک وفد بھارت آیا تھا اس کے سربراہ نے کہا تھا کہ تا یغی دوائیں کسی صورت سے نباتی دواؤں سے بہتر نہیں ہوتیں۔ تا یغی دوائیں ناکام ہو چکی ہیں۔ بہر حال اس وقت ریسرچ ہمارا موضوع نہیں ہے۔ یہ موضوع بڑا وسیع ہے۔ چند کلمات خیال کی روانی میں قلم سے نکل گئے۔ اب ہم پھر اصل موضوع کی طرف لوٹتے ہیں۔

بعض عجیب علاج، قدیم زمانے میں کئی سونباتی دوائیں دواؤں کے امراض میں کام میں لائی جاتی تھیں کچھ ہمارے ہاں ہی نہیں بلکہ مغرب میں بھی مفرد نباتی دوائیں آج تک استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ سب قدیم دوائیں ان ہی مفید ہوں جن میں مفیدہ سمجھی جاتی ہیں، لیکن ان میں سے ہر دوا مرض کی کسی نہ کسی حالت یا کسی خاص مزاجی حالت میں مفید ضرورتاً ثابت ہو چکی ہو۔ اگر عام حالت میں ہیں تو خاص خاص حالتوں میں وہ صرف مفید ہی نہیں ہوتی بلکہ بے بدل ہوتی جو گلے کی مزن خراش میں صدمہ دواؤں کے غیر مفید ثابت ہونے کے بعد صرف شربت شہتوت جیسی عام دوا کو فائدہ کرتے دیکھا گیا ہو۔ دہلی کے ایک صاحب جو طب شرفی کی دواؤں کے بالکل قائل نہیں تھے، صرف شربت شہتوت کے اثرات سے متاثر ہو کر طب مشرق کے گرویدہ ہو گئے۔ حتیٰ کہ انھوں نے اپنے گھر سے تمام جدید دوائیں نکال کر پھینک دیں اور اب اپنے گھر کو طب مشرق کی ڈسپنسری بنا رکھا ہے اور انگریزی دوا کے نام سے چڑنے لگے ہیں۔ ایک مین سیٹھ جو جگر کے امراض میں بڑے عرصے سے مبتلا تھے اور نوبت ہستقہ تک پہنچ چکی تھی، ڈاکٹروں نے انھیں لا علاج قرار دے دیا تھا، ٹونک کے ایک عطائی کی مفرد دوا سے بالکل تندرست ہو گئے۔ آپ کو شاید سن کر تعجب ہو گا کہ وہ کوئی ایسی نادر دوا نہیں تھی بلکہ نہایت عام دوا گل سرخ (گلاب کا پھول) تھی۔ سیٹھ صاحب کو صرف گلاب کے پھول کا شہرہ استعمال کرنے کے لیے بتایا گیا اور سیٹھ صاحب صرف اسی دوا سے بالکل اچھے ہو گئے۔ سیٹھ صاحب نے اس عطائی کو چپاس ہزار روپیہ بطور انعام کے دیے اور پانچ سو روپے ماہانہ گزراوقات کے مقرر کر دیے۔ لطف یہ ہے کہ دوا خود ان عطائی صاحب نے بھی تجویز نہیں کی تھی بلکہ ان کی بیوی نے جو گل سرخ کا تجربہ رکھتی تھیں اپنے شوہر کو مجبور کیا کہ وہ صرف گل سرخ کا شہرہ تجویز کریں اور اس کے ساتھ کوئی اور دوا شامل نہ کریں۔ چنانچہ یہ دوا تجویز کر دی گئی اور اس سے حیرت انگیز فائدہ ہوا۔

اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ عطائیوں کو باقاعدہ معالج تسلیم کر لیا جائے بلکہ یہ بتانا مقصود ہے کہ عام لوگوں کے پاس بھی بعض امراض میں قابل قدر تجربات اور

سلسلے میں کی جاتی ہیں۔ مثلاً گدھے کو بوسہ دینا، کہیں کوئی بھونرے کسی کی حالت میں پیٹھ کے بل پڑا ہوا ہو اس کو سیدھا کر دینا، اٹو کے بچے کی درمیانی انگلی سے دتا کو پکڑ کر نکالنا۔ بعض ایسی تدابیر رائج ہیں جن پر جدید سائنس دان اعتبار نہیں کرتے لیکن تجربہ کیے بغیر انکار کرنا صحیح نہیں ہے البتہ یہ کردہ قسم کی ضرور ہیں (لیکن ان کو اس بنا پر رد نہیں کیا گیا ہے، مثلاً دانتوں کے خدا کو توڑنے کی پیٹ سے بڑ کرنا۔ پلانٹین (PLINY) مغرب کے ایک عہد آفریں محقق ڈاکٹر کا ایک نسخہ بہت بہتر رکھتا ہے اور وہ یہ ہے کہ جس جانب دانت میں درد ہو اس کی مخالف جانب کیچھے کونیل میں جلا کر اوتیل کو صاف کر کے ڈالا جائے۔

بعض ٹونکوں کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ اگر انھیں صحیح طور پر انجام دیا جائے تو ضرور کام کرتے ہیں۔ مثلاً ایک بھینا تک ٹونکا یہ ہے کہ رات کو قبرستان میں جا کر کسی مردے کی کھوپڑی کو بہت زور سے دانتوں سے کاٹا جائے جو لڑائی میں مارا گیا ہو۔ ایک ٹونکا جس پر بکترت عمل کیا جاتا ہے یہ ہے کہ کسی ایسے بچے کے لبوں کو بوسہ دیا جائے جس کو اس وقت تک ہنسانہ نہ دیا گیا ہو۔

ابھی کچھ عرصے پہلے تک بہت سی غیر عضوی دوائیں بھی رائج تھیں۔ مثلاً چینی خراب دانت کے مخالف جانب کے کان میں سنکھیا کا ذرہ ڈال دیتے تھے بہت سے ممالک میں لوہے کے زنک کو مسوڑھوں کے لیے مقوی سمجھا جاتا ہے۔ شدید درد کی حالت میں بندوق سے چھوٹی ہوئی سیسے کی گولی کو زبان کے نیچے رکھا جاتا تھا اور یہ مدد بہت عام تھی۔ اب بھی تک طعام کو گرم کر کے مل کی پوٹی میں باندھ کر باہر سے رخسار کو سینکا جاتا ہے۔ اس تدبیر کو بھی سائنسدانوں نے عجیب اورضحکہ خیز قرار دیا ہے، حالانکہ یہ تدبیر دانتوں کے درد کے لیے مفید ہے اور نہ اس میں کوئی اُن سائنٹیفک بات ہے۔ پیروں کو گرم پانی میں ڈبونا بھی دانتوں کے درد کے لیے مفید سمجھا جاتا تھا یہ بھی کسی حد تک مفید ہو سکتا ہے، پانی کی گرم گرم بھاپ کو منہ میں لینا دیر تو بالکل سائنٹیفک تدبیر ہے اور اگر مناسب دواؤں کو پانی میں جوش دے کر اس کی بھاپ لی جائے تو یقیناً یہ اچھی تدبیر ہے۔

حافظ کے ذکر کی ولینٹ: عیسائیوں میں درد دندان کی ولینٹ یاد دہی ہے، جس کا نام ولینٹ اپولونیا (ST. APOLLONIA) ہے۔ ورفوری کو اس کا دن منایا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ وہ ایک بڑی عمر کی کنواری تھی اور اس کا تعلق عیسائیوں کے ایک چھوٹے فرقے سے تھا جس کو ۶۴۸ء میں ہی صفحہ ہستی سے محو کر دیا گیا۔ چنانچہ اس کے لیے بھی سخت ایذاؤں تجویز کی گئیں۔ جیل خانے میں اس کے

حیرت انگیز دوائیں موجود ہیں۔ ایسی چیزوں کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا، بلکہ ان کو جمع کر کے ان پر باقاعدہ ریسرچ کی ضرورت ہے۔ چنانچہ چین میں اس پر شد و مد سے عمل ہو رہا ہے۔ بڑی چھٹیوں میں طلباء سائے ملک میں پھیل جاتے ہیں اور ہر کس و ناکس سے دوائیں اور نسخے معلوم کرتے ہیں اور پھر ان پر ریسرچ کی جاتی ہے۔ اس قسم کے لاکھوں نسخے و جمع کر چکے ہیں لیکن ہمارے ملک میں طب کی خدمت کے لیے اس قسم کا جدید موجود نہیں ہے بلکہ اطباء تک اپنے اچھے نسخے کسی قیمت پر بھی دوسروں کو بتانا گناہ عظیم خیال کرتے ہیں اور پھر شکایت کرتے ہیں کہ ملکی طب رو بڑا زوال ہے اور اس کا کوئی پُرساں حال نہیں ہے اور اگر کوئی مرد مومن اس مشن پر نکل کھڑا ہو اور سائنسدانوں کے لیے اس قسم کی خدمت پر کمر بستہ ہو جائے تو اسی معزز پیشہ طب کے حاملین اس کو ہدف ملامت بنا لیتے ہیں اور اس نیک کام میں رکاوٹیں ڈالنے پر فخر کرنے لگتے ہیں۔ ہم پھر اپنے موضوع سے ہٹ گئے۔ مقصد صرف اتنا ہے کہ لوگوں پر قدرتی دواؤں کی افادیت کو واضح کیا جائے اور حکومت کو صحیح معنی میں ان کی ریسرچ کی طرف متوجہ کیا جائے جو کہ بالکل فطری طریقے پر ہونے جس کے لیے بڑے طمطراق کی بھی ضرورت نہیں ہے اور یہ کام قابل اطباء سے لیا جائے کیونکہ ڈاکٹری طریقے پر اس قسم کی ریسرچ ممکن نہیں ہے۔ دیسی دواؤں پر جس قسم کی ریسرچ کا عام طور پر حکومت کی جانب سے حوالہ دیا جاتا ہو وہ دراصل ایلمینٹی کی خدمت ہے جس کی گمراہی اب روز بروز واضح ہوتی جا رہی ہے۔

یورپ میں دانتوں کے امراض کے لیے جو قدیم ترین دوا اب تک بکثرت مستعمل ہے وہ سیاہ بیری (BLACK BERRY) کا رس ہے جس سے کلیاں کی جاتی ہیں۔ بانس کے پتوں کے جوشاندے سے بھی کلیاں کی جاتی ہیں۔ روس میں بھجوا بوٹی کے جوشاندے سے کلیاں کی جاتی ہیں۔ ایک پورے انجیر کو دو دھ میں جوش دے کر منہ میں رکھا جاتا ہے اور اجمود کی جڑ کو دو دھ میں باندھ کر گٹھے میں ڈالا جاتا ہے۔ سائنسدان اس قسم کے علا جوں کا مضحکہ اڑاتے ہیں لیکن یورپ میں آج بھی اس قسم کے لوگ اچھی خاصی تعداد میں موجود ہیں جو اس قسم کے علا ج پر یقین رکھتے ہیں۔

جوانی مآخذ سے جو قدیم دوائیں یورپ میں ابھی تک استعمال کی جاتی ہیں وہ بھی جدید سائنس کے نقطہ نظر سے کچھ کم عجیب نہیں ہیں اور ان میں سے بعض ایسی دوائیں اور تدابیر ہیں جو مشرقی طبقے وائرے سے بھی خارج سمجھی جائیں گی اور ہم لوگ بھی انھیں سن کر ہنس دیتے پر مجبور ہو جائیں گے۔ بہر حال مشرق کو تو ہم پرست قرار دینے والے مغرب میں آج بھی ایسی طلبہ ماتی چیزیں رائج ہیں۔ آپ کی تفریح طبع کے لیے ان میں سے چند تدابیر کو ہم بطور مثال کے پیش کرتے ہیں جو دانتوں کے علا ج کے

(پاڈور) کے استعمال کی ضرورت نہیں پڑتی۔ تازہ حیاتیات اور مفید جوہر اس میں قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ اس میں خوشبو بھی ہوتی ہے اور دوائی اثرات بھی پیغمبر اسلام ﷺ نے مسواک کے طور پر استعمال کے لیے پہلو کے درخت کی لکڑی کو پسند فرمایا ہے۔ اس کی تازہ لکڑی میں ایک قسم کی خوشبو بھی ہوتی ہے۔ ریشہ نہایت نرم ہوتا ہے۔ پھر اس میں ایسے جوہر ہوتے ہیں جو دانتوں کو مضبوط کرنے کے علاوہ دافع عفونت بھی ہوتے ہیں۔ پہلو کی مسواک میں دانتوں کو اچھی حالت میں رکھنے کے لیے جو دوائی خواص ہیں وہ بہترین قسم کے ٹوتھ پیسٹ میں بھی پیدا نہیں کیے جاسکتے۔

ٹوتھ برش یعنی دانتوں کے برش کو ایسا دھونے دو مین سوسال سے زیادہ عرصہ نہیں گزرا ہے۔ انگلستان میں تاج اول کے زمانے میں سور کے بالوں کے برش پہلے پہل ایکا دھونے۔ ٹوتھ برش کے لیے روسی زبان میں ایک کہادت بہت مشہور ہے: جس کے تحت نہیں وہ ٹوتھ برش کا کیا کرے گا۔ دانتوں کے سلسلے میں اہل ایران کا ایک مقولہ بہت دل چسپ ہے: اگر مصدق دانت والے آپس میں شادی کر لیں تو یہ سمجھنا چاہیے کہ ان کی قیمت خراب ہے۔ لیکن آجکل کے ماہرین دندان کہتے ہیں کہ خوش نصیب میاں بیوی کے جوڑوں کے دانت یکساں قسم کے پائے جاتے ہیں اور اس شہادت پر یقین کرنے کے جو بھی موجود ہیں کہ وہ خود دانتوں والی عورتیں خوبصورت دانتوں والے مردوں کی طرف زیادہ مگن ہیں۔

(GNATHO-

DYNAMETER) ایک مشین ایجاد کی گئی ہے جسے گنا تھوڈا نامیٹر

کہتے ہیں۔ اس کی شکل ایک قبضہ کی طرح ہوتی ہے جس کے اوپر نیچے کی پلٹوں کے درمیان ایک سخت اسپرنگ لگا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا تعلق ایک بجلی کے پیمانے (میش کی سٹو) سے (عدد نمایا منظار = INDICATOR) ہوتا ہے۔ اس کو دانتوں دبانے سے دانتوں کی قوت کا اندازہ کیا جاتا ہے۔ ایک ہزار آدمیوں کی طاقت کا نمونہ کیا گیا تو ایک سو اکتھرو پونڈ کے دباؤ کا اوسط برآمد ہوا۔ وہ لوگ دانتوں کی طاقت بڑھ ہوئے پائے گئے جو کچی غذا مثلاً گاجر، مولی، اخروٹ اور اسی قسم کی چیزوں کھانے کے عادی تھے۔ اس کے بعد اسکیموں کی طاقت کا جائزہ لیا گیا تو ان میں جڑا طور پر ۳۴۵ پونڈ دباؤ کا اوسط دریافت ہوا۔ یہ لوگ عام شہریوں سے زیادہ دانتوں کا استعمال کرتے ہیں اور کچی مچھلی اور کھال چبالتے ہیں۔ شاید اسی وجہ سے اسکیموں کو کبھی ماہرین دندان کی طرف رجوع کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔

ایڈیلٹ یونیورسٹی کے پروفیسر والٹر باؤچن نے اپنی رسلے ظاہر کی۔

نسل انسانی کی تقدیر میں قدرتی طور پر فنا ہونا لکھا ہوا ہے اور اس کی پہلی ذرا (باقی صفحہ ۶۹۲)

مضبوط دانت بے دردی کے ساتھ توڑ دیے گئے۔ اس کے بعد اس کے جڑے کو کچلا گیا اور بالآخر زندہ جلادیا گیا۔ اس کی شہادت کے بعد اس کے قصبے کو بڑے تقدس کا درجہ حاصل ہو گیا۔ قرون وسطی کی بہت سی رقصی تصاویر میں اسے ایک حسین اور جوان عورت کی صورت میں دکھایا گیا ہے جو اپنے ہاتھ میں ایک دانت لیے ہوئے ہوتی ہے۔ سالے یورپ میں اس کے گرجے قائم کیے گئے۔ بہت سے ملکوں کے دانتوں کے مریض اپنے مرض میں تشفہ کے لیے اس سے دُعا کرتے ہیں۔ تعجب کی بات ہے کہ بہت سے گرجاؤں میں تبرک کے طور پر اس کے مقدس دانت رکھے ہوئے ہیں جن کی تعداد ۳۲ سے بہت زیادہ ہے، حالانکہ ایکٹ جوڑی جڑے میں ۳۲ سے زیادہ دانت نہیں ہوا کرتے۔ اس دیوی سے مقررہ الفاظ میں جو دعائیں مانگی جاتی ہیں ان میں ایسی بھی ہیں جن کا تعلق دیوتا پرستی کے زمانے سے ہے۔ درودندان کا ایک ٹوٹکا دودھ کے دانت سے تعلق رکھتا ہے جس کو حفاظت سے رکھ لیا جاتا تھا۔ اب یہ باتیں بہت کم ہو گئی ہیں لیکن بالکل منقرض نہیں ہیں۔

خلال مسواک اور ٹوتھ برش

دانتوں کی حفاظت کے لیے خلال مسواک اور ٹوتھ برش استعمال کیے جاتے ہیں۔ خلال اور مسواک کا سراغ بہت قدیم زمانے میں بھی ملتا ہے۔ مسلمانوں میں مسواک کو دانتوں کی صفائی کے لیے مذہبی اعتبار سے بہت بڑی اہمیت حاصل ہے۔ ہندوؤں میں بھی دانتوں کی صفائی کے لیے (دانتن) کا بہت رواج ہے اور وہ نمجن کے بجائے زیادہ تر مسواک سے کام لیتے ہیں۔ قدیم یورپ میں خلال بہت کلفت کے ساتھ بنائے جاتے تھے، جن پر نقش و نگار بنے ہوئے ہوتے تھے۔ یمنش خلال سونے چاندی، ہاتھی دانت اور سینگانگوں سے بنائے جاتے تھے۔ برصغیر پاک و ہند کے بعض مسلمان اب بھی ہر وقت اپنے پاس چاندی کا خلال رکھتے ہیں۔ آج کل بھی دنیا کے بہت سے ممالک میں خلال کا رواج ہے۔ خاص طور پر فرانس میں اس کا رواج زیادہ ہے لیکن انگریز خلال شاذ و نادر استعمال کرتے ہیں اور دانتوں کی حفاظت کے لیے اس کی قدر و قیمت کے باوجود دانتوں میں خلال کرنے کو پسندیدہ فعل نہیں سمجھتے، حالانکہ دانتوں میں بھنسی ہوتی غذا کے لیے خلال کا استعمال بہت ضروری ہے۔ انگریز اگرچہ خود اپنے لیے حلال کی ضرورت کو محسوس نہیں کرتے لیکن دنیا کے دوسرے ملکوں کو لکڑی اور پودوں کے خلال بڑی تعداد میں بنا کر بھیجتے ہیں۔ میں سے زیادہ بیرونی ملکوں کو یہ خلال بھیجے جاتے ہیں جن کی اقسام سو سے زیادہ ہیں بعض اقسام کے خلالوں کی تیاری میں بڑا کلفت کیا جاتا ہے اور ان کو مست پودینہ، بنف، نرنگ اور دوسری بوٹیوں کی خوشبو میں بوسایا جاتا ہے۔

مسواک میں ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ اس کے ساتھ کسی قسم کی پیسٹ یا نمجن

عوام میں پھیلے ہوئے بعض مغالطہ سائنس کی نظر میں

نفیات

امریکہ میں نارتھ کیرولینا یونیورسٹی نے اس اصول تعلیم کو طلباء کے ایک منتخب گروپ پر دو سال تک آزمایا۔ ان طالب علموں کو ایک خاص لیورٹری میں خوابی درس دے گئے۔ نتائج نہایت ہی امید افزا نکلے۔ گو تعلیم کا یہ طریقہ ابھی امتحانی دور ہی میں ہے پھر بھی جن ماہرین تعلیم نے اس کا مشاہدہ کیا ہے وہ کہتے ہیں کہ ہمارے معمولی طریقہ تعلیم کے ساتھ یہ ایک بہت مفید الحاقی طریقہ بن سکتا ہے۔

۲۔ عصف نازک بہت آسانی سے لکھیں میں پڑ جاتی ہے اور بہ نسبت مردوں کے بہت جلد شرم جاتی ہے۔

جانچ پڑتال سے واضح ہوا کہ مرد زیادہ آسانی سے تھنب جاتے ہیں اور بہت جلد پریشان ہو جاتے ہیں۔ تحقیقات کرنے والے کہتے ہیں کہ کسی کو تھنبیلانے اور سرمدہ کرنے کا سب سے آسان طریقہ کسی کی تھنیک کرنا یا مذاق اڑانا ہے۔ جب چند منتخب مردوں کی تھنیک کی گئی تو ۷۷ فی صدی بہت تھنبے اور غصہ میں بھر گئے، لیکن جب عورتوں کے ساتھ ملکر وہی برتاؤ کیا گیا تو صرف ۵۲ فی صدی کے چہرے شرم ہوئے اور معمولی سی پریشانی ہوئی۔ اس سلسلہ میں ایک اور طریقہ سے نتائج اخذ کرنے کی کوشش کی گئی، جو لوگ اس مسئلہ کی تحقیق کر رہے تھے، انھوں نے مردوں اور عورتوں کے ایک لمبے مجمع میں نقش کہانیاں سنائیں۔ اس مجمع میں بہ نسبت عورتوں نے مرد بہت جلد تھنب گئے۔ ضمناً اس سلسلہ میں بات قابل لحاظ ہے کہ سوائے چھوٹے چھوٹے بچوں کے اور سوائے ان لوگوں کے، جن کی عمر پچاس سال کے قریب ہو، قریب قریب ہر شخص تھنبیتا ہے۔

۳۔ بھانک خواب ہمیں ڈراتا دیتے ہیں، مگر ان سے ہمیں کچھ نقصان نہیں پہنچتا۔

ڈاکٹر ماس چانڈیکل اور دوسرے سائنس دان تحقیقات کرنے والے کہتے ہیں کہ شدید اور بار بار نظر آنے والے بھانک خواب بھید کی بیز دنی تہ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور اعصابی امراض، نلا مگرگی، قانع، لہوہ اور مالینو یا دیگر بیدار کیسے میں ڈاکٹر پانڈیکل

جدید سائنس نے عوام میں پھیلے ہوئے بعض مغالطوں کو باقاعدہ غلط ثابت

کیا ہے۔ سائنس کا مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ بعض چیزیں، جن کو حقائق سے تعبیر کیا جاتا ہے، ان کا حقائق سے کوئی تعلق نہیں۔

امریکا اور مغربی ممالک کی یونیورسٹیوں اور لیورٹریوں میں سربراہ اور ماہرین نفیات، عابین اور محقق سائنس دان ان شہادتوں کی جانچ پڑتال کر رہے ہیں جو بعض ان باتوں کی حمایت کرتی ہیں جن کو ہم درست اور صحیح سمجھتے ہیں تاکہ گہیوں بھوسی سے اور حقیقت افانے سے الگ ہو جائے۔ پڑانے تفصیلات سے

حاک و معل ہٹانے اور اپنی واقفیت کو تادم تحریر تازہ کرنے کے لیے ہم ذیل میں چند ایسی باتیں پیش کرتے ہیں، جن کو ہم صحیح مانتے چلے آ رہے ہیں، مگر جو سائنس کے نزدیک صحیح نہیں ہیں:

۱۔ جب سورہے ہوں اس وقت ہم مطالعہ نہیں کر سکتے اور نہ کچھ سیکھ سکتے ہیں۔

سائنس نے یہ بات معلوم کی ہے کہ طالب علموں کو اس وقت بہت موضوعات کی تعلیم دی جاسکتی ہے، جب وہ غافل سورہے ہوں۔ جو چیزیں بغیر کسی کوشش کے اور بغیر محنت کے اس وقت حاصل کی جاسکتی ہیں جب ہم سکون و اطمینان سے سورہے ہوں۔ ان میں مختلف زبانیں، علم ریاضی، کیمیاوی فارمولے اور تازہ ذفرہ شامل ہیں۔ ہوتا یہ ہے کہ طالب علم مقررہ وقت پر ریکارڈ بنانے والا ایک آلہ اپنے بستر کے پاس رکھ لیتا ہے۔ اس آلہ کو سربراہ و گراف کہتے ہیں۔ جب طالب علم کو سوتے ہوئے کافی دیر ہو جاتی ہے تو سربراہ و گراف کسی خاص موضوع کا ریکارڈ بناتا ہے۔ اگلے دن حافظہ کو تازہ کرنے کا ایک طریقہ استعمال کرنے کے بعد طالب علم کو حرف بہ حرف یاد آ جاتا ہے۔

جو جلنے کی ہدایت کرتے ہیں، کیوں کہ زیادہ محنت اور جفاکشی کے ساتھ کسی کام میں برابر مصروف رہنے سے مریض کو پریشان ہونے کے لیے وقت ہی نہیں ملتا۔

۷۔ ٹوپی برابر پہنے رہنے سے گنج پیدا ہوتا ہے، یا ننگے سر رہنا گنج سے محفوظ رکھتا ہے۔

کئی بڑی بڑی یونیورسٹیوں نے وسیع پیمانہ پر امتحانات کے ذریعہ بات ثابت کر دی ہے کہ ان دونوں میں سے کوئی خیال صحیح نہیں ہے۔ طاقۂ ترکیب جلد اس بات پر متفق ہیں کہ ٹوپی پہنے رہنے سے بال نہیں اُڑتے اور اس پر ان کا اتفاق ہے کہ ہوا اور دھوپ میں ننگے سر رہنے سے بالوں کے محفوظ رہنے میں کوئی مدد نہیں ملتی۔ بالوں کے مشہور ماہر ڈاکٹر لی میک آر تھی تو یہاں تک کہتے ہیں کہ برابر ننگے سر رہنے سے بالوں کو نقصان پہنچتا ہے، کیوں کہ ان میں مگر بھراسٹ اور کراپن پیدا ہو جاتا ہے اور ادرااس کے نتیجہ میں بال پھٹ جاتے ہیں اور جڑیں چھوڑ دیتے ہیں۔

۸۔ عورتیں "صنف نازک" اور "صنف ضعیف" ہوتی ہیں۔

سائنسی ملک تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ متعدد حیثیتوں سے عورتیں "صنف قوی" ہوتی ہیں جسمانی حیثیت سے وہ کافی تندرست رہتی ہیں اور چست چالاک ہوتی ہیں، پھر تلی ہوتی ہیں، باہمت ہوتی ہیں، ان میں قوت برداشت بہت ہوتی ہے اور وہ متحمل اور بروہار ہوتی ہیں۔

اس کے علاوہ ماہرین طب دماغی اس امر پر متفق ہیں کہ ذہنی اور جذباتی حیثیت سے وہ مردوں سے بہت زیادہ متوازن ہوتی ہیں اور اعصابی کھچاؤ اور تناؤ مردوں سے کہیں زیادہ برداشت کر لیتی ہیں۔ اعصابی خلل، خودکشی اور دماغی اور جذباتی پریشانیوں میں مرد جس قدر زیادہ مبتلا ہوتے ہیں، عورتیں اس کا پاسبان بھی نہیں ہوتیں۔

۹۔ مونڈنے کے بعد بال جلد نکلتے ہیں اور موٹے پڑ جاتے ہیں۔

یہ ایک اور غلط فہمی ہے جسے عام طور پر لوگ صحیح تسلیم کرتے ہیں۔ دانشمندانہ اسکول آف میڈیسن میں اور چند دوسرے سائنسی اداروں میں اس کے متعلق جراثیمات کیسے گئے، ان سے یہ بات قطعی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ بال مونڈنے سے ان کی بالیدگ یا ان کی ساخت اور بناوٹ پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

۱۰۔ تم اپنی آنکھیں کھول کر نہیں سو سکتے۔

ایٹینفورڈ یونیورسٹی کی نفسیاتی لیبرٹری میں پروفیسر ڈاکٹر مالڈر نے اس سوال کو سائنسی ملک تحقیق کا موضوع بنایا تھا۔ انسانوں کے ایک گروپ پر تجربات کے بعد (باقی صفحہ ۶)

نے بہت سے ایسے لوگوں کے بھیانک خوابوں کا ذکر کیا ہے جن کی جان انہی خوابوں نے لی۔ لیکن عام طور پر لوگوں کو بھیانک خوابوں سے اس وقت تک پریشان نہ ہونا چاہیے جب تک کہ ان میں شدت نہ ہو اور وہ بار بار نظر آئیں اور اگر یہ حالت پیدا ہو جائے تو جلد سے جلد کسی طب دماغی کے ماہر سے مشورہ کرنا ضروری ہے، کیوں کہ بھیانک خواب خطرناک ہو سکتے ہیں۔

بھیانک خواب عموماً جذبات کے انتہائی ہیجان کا نتیجہ ہوتے ہیں، جو اندرونی آویزش سے پیدا ہوتے ہیں۔

۴۔ مخالف اور متضاد اوصاف کے مالک ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں، یعنی سرخ و سفید اور گوری عورتیں سانولے مردوں کو پسند کرتی ہیں اور سرخ و سفید مرد سانولی عورتوں کو پسند کرتے ہیں۔

اس سلسلہ پر جن لوگوں نے عرصہ تک تحقیقات کی ہے وہ کہتے ہیں کہ خیال غلط ہے، بلکہ اس کے برعکس بات صحیح ہے۔ سرخ و سفید مرد عموماً سرخ و سفید عورتوں کو پسند کرتے ہیں۔ یہی حال عورتوں کا ہے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ مرد یا عورت جیسی ہوتی ہے، وہ ویسے ہی مرد یا عورت کو پسند کرتی ہے اور شمار و اعداد سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ یکساں ہونے کی پسند صرف رنگ و روپ تک محدود نہیں ہے، بلکہ معمولی میار کا آدمی ایسی لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہے جس کا قد قریب قریب اتنا ہی ہو، جتنا خود اس کا ہے۔ مزاج بھی اس سے ملتا جلتا ہو اور سمجھ بھی۔ شادی شدہ مردوں اور عورتوں کے وسیع پیمانہ پر مطالعہ سے یہ نتیجہ بالکل واضح طور پر نکلتا ہے کہ جتنی زیادہ میاں بیوی کی جسمانی اور ذہنی خصوصیات ایک دوسرے سے ملتی جلتی ہوں گی، اتنے ہی زیادہ وہ ایک دوسرے کے قریب تر ہوں گے اور ایک دوسرے کے گرویدہ ہوں گے۔

۵۔ مردوں کی اکثریت سرخ و سفید اور گوری عورتوں کو پسند کرتی ہے۔

یہ بات قطعاً غلط ہے۔ اکثر ملکوں میں وسیع پیمانہ پر تحقیقات سے معلوم ہوا کہ گورے رنگ کے مرد عموماً گورے رنگ کی عورتوں کو پسند کرتے ہیں، جیسا کہ ہم اوپر لکھ چکے ہیں۔

۶۔ حد سے زیادہ کام انسان کو عصری المزاج اور زود جس بنا دیتا ہے۔

یہ خیال بھی غلط فہمی پر مبنی ہے۔ مستند ارباب طب اس امر پر متفق ہیں کہ حد سے زیادہ کام اور محنت و مشقت سے خلل اعصاب پیدا نہیں ہوتا۔ زیادہ اعصاب کا سبب قریب قریب ہمیشہ پریشانی، خوف اور باطنی آویزشیں ہوتی ہیں۔ دماغی طب کے ماہر تو اکثر خلل اعصاب کے مریضوں کو اور زیادہ محنت و مشقت میں مشغول

لاولد جوڑے

جنسی اور ازدواجی زندگی کی کامیابی کے لیے شادی شدہ جوڑوں کے یہاں اولاد پیدا ہونا ایک لازمی امر سمجھا جاتا ہے اور جو شہر اور بیوی اس نعمت سے محروم رہتے ہیں، انھیں زندگی کی دوسری تمام آسائشیں میسر ہوں تو بھی اپنی نامرادی کا احساس بڑا شدید ہوتا ہے۔ جو شادی شدہ جوڑے اپنی بہترین متنازل درگوشیوں کے باوجود صاحب اولاد نہیں بنے، کیا انھیں زندگی کی وہ خوشی جس کے بغیر ازدواجی زندگی کی تمام خوشیاں ادھوری رہتی ہیں، کسی اور طریقہ سے حاصل ہو سکتی ہے؟ مفہوم نگار نے ذیل میں اس کا یہل پیش کیا ہے کہ ایسے بے اولاد جوڑے لادارث اور یتیم بچوں کو گود لے کر اپنی نامرادی کو بامرادی میں بدل سکتے ہیں۔ (ترجمہ)

ہیں اپنے سماج میں دو طرح کے لوگ خاص طور پر قابل رحم ہوتے ہیں، پہلے شادی شدہ عورت اور بے اولاد خدای شدہ لوگ اگرچہ ناکھڑا بڑھیاں خسر بی ملکوں میں بدلی اور نامرادی کی زندگی نہیں گزارتیں، لیکن ہمارے ملک میں انھیں قابل رحم سمجھا جاتا ہے۔ مغرب ہوا مشرق، بے اولاد لوگوں کی الم ناک صورت حال کا احساس سب کو ہی ہوتا ہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ مرد اور عورت کو قدرت نے باپ اور ماں بننے کے لیے ہی وضع کیا ہے۔ مرد اور عورت کا انسانی جوڑا ماں باپ بن کر ہی زندہ رہنے میں لطف محسوس کرتا ہے اور اپنے لافانی ہونے کی آرزو کی تکمیل پاتا ہے۔ اس سلسل میں ایک عجیب و غریب حقیقت سامنے آتی ہے کہ ایک طرف انتہائی غریب جوڑے جو اپنے بال بچوں کی گزر بھی مشکل سے ہی کر سکتے ہیں کثیر العیال ہیں اور دوسری طرف دولت مند جوڑوں کے یا تو بہت کم اولاد ہوتی ہے، یا بالکل ہر اولاد نہیں ہوتی۔ ملاقاتی ہندی اور سنسکرت لٹریچر میں اس کی بے شمار مثالیں ملتی ہیں کہ بے اولاد بیوی کو یا تو اس کے شوہر نے چھوڑ دیا یا اس کے سسرال والوں نے اُسے خوں جھوکر اس کے ساتھ بدسلوکی روا رکھی۔ ایسے واقعات کی مثالیں تقریباً ہم سب کو ان معلوم ہیں کہ جس عورت کے اولاد نہیں ہوئی اُسے اپنے سسرال والوں کی کیا کیا تم سینے پڑے۔ اس قسم کا نامناسب طریقہ عمل گھرانوں کے بڑے بڑے اس وقت روا رکھتے ہیں، جب کہ انھیں صحیح طریقہ پر یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ اگر بہرے کے اولاد نہیں ہوتی



تو اس میں اُس کا قصور کہاں تک ہے۔ ایسے واقعات آئے دن ہوتے رہتے ہیں کہ ساس نے بے اولاد ہوئے تنگ آکر اس کے ساتھ انتہا سے زیادہ برا برتاؤ کیا ہے۔ میں ایسے واقعات کا یقین نہیں مشکل سے ہی آتا ہے۔

اس مشکل کا ایک حل ہے اور وہ یہ کہ بے اولاد جوڑے لادارث بچوں کو گود لے لیں۔ ہمارے ملک اور دنیا کے دوسرے ملکوں میں ایسے سیکڑوں اور ہزاروں بچے موجود ہیں جنہیں بالکل اسی طرح ماں اور باپ کی ضرورت ہوتی ہے، جس طرح بے اولاد جوڑوں کو اولاد کی ضرورت ہے۔ ایسے بچوں کو تلاش کرنے کے لیے کچھ بہت زیادہ تفتیش اور تجسس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ملک میں بے شمار یتیم بچے موجود ہیں۔ انھیں پالنے کے لیے صرف ایسے منظم ملکوں کی ضرورت ہے، جو بچوں کے خواہش مند والدین کے ذوق اور معیار سے تشبیہ کے ذریعہ آگاہ کریں۔ بے شک یہ ایک غیر یقینی سودا ہے، کیوں کہ گود لیے جانے والے بچوں کے بارے میں یہ پتہ لگانا بہت مشکل ہوتا ہے کہ وہ آئندہ چل کر کیسے بنیں گے، لیکن یہ غیر یقینی صورت حال گود لیے جانے والے بچوں میں ہی نہیں، شادیوں میں بھی موجود ہوتی ہے۔ کوئی بھی یقین کے ساتھ یہ دعو نہیں کر سکتا کہ ایک شادی شدہ جوڑے کی ازدواجی زندگی کامیاب اور خوش گوار ثابت ہوگی جس طرح بے ایک اندھا سودا ہے۔ بالکل اسی طرح کسی بچہ کو گود لینا بھی ہے۔

بچہ کو گود لینے کے لیے دریا میں بنیادی طور پر ضروری ہیں۔ ایک یہ کہ بچہ کی ضرورت واقعتاً موجود ہو اور دوسری یہ کہ اس بارے میں کسی دکیل یا قانونی ماہر سے مشورہ کر لیا جائے۔ اگر کوئی جوڑا کسی بچہ کو گود لینا چاہتا ہے تو اسے ان والدین سے شخصی رابطہ قائم کرنا چاہیے، جنھوں نے ایک یا ایک سے زیادہ بچوں کو گود لیا ہو۔ یہ رابطہ اگر کسی وجہ سے ذاتی طور پر قائم نہ ہو سکے تو خط و کتابت کے ذریعہ قائم ہو سکتا ہے۔

کسی بچہ کو گود لیتے وقت اس بات کا دھیان رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے

کسی اور ملک کا گلیا ذکر خود امریکا میں بھی جہاں بچوں کے بارے میں تجربہ کیا جاکے ہیں اور جہاں ماہرین نفسیات کو کسی بچے کے لیے اپنی منظوری دینی پڑتی ہے، اب یہ خیال زور پکڑتا جا رہا ہے کہ اٹھارہ ماہ سے کم عمر کے بچے کے سلسلے میں جانچ اور آڈٹس کے بعد جو پیش گوئی کی جاتی ہے اس کی قدر قیمت کچھ نہیں ہوتی۔ بچہ کو گود لینے والی ماں کو یاد رکھنا چاہیے کہ گود لیا ہوا بچہ چاہے بعد میں ماں باپ کی خوشی کا باعث ہو، یا رنج اور افسوس کا، ماں کی محبت اور باپ کی توجہ اور شفقت کا بالکل اسی طرح حق دار ہوتا ہے، جس طرح اُن کے اپنے بچے ہو سکتے ہیں۔

یاد رکھیے کہ بچے انسان ہوتے ہیں، خرید و فروخت کی کوئی بحث نہیں ہوتی۔ آپ نہ تو ان سے غفلت اور قطع تعلق اختیار کر سکتے ہیں اور نہ انہیں اٹھا کر پھینک سکتے بھلا کر سکتے ہیں۔ اگر بات ایسی۔ کہ آپ کو گود لینے کے لیے ایک بھوری آنکھ اور گھٹا گھرا لے بالوں والا بچہ جیسے تو یہ سمجھنا صحیح ہوگا کہ آپ بچوں سے بچوں کے طور پر محبت نہیں کرتے۔

گود لینے کے سلسلے میں خواہش مند والدین کا ایک مسئلہ یہ بھی ہوتا ہے کہ جس بچہ کو وہ گود لینا چاہتے ہیں، اس کی عمر گود لینے وقت کتنی ہونی چاہیے، عام طور پر یہ خیال غالب رہتا ہے کہ زیادہ عمر والے بچوں کو گود لینے میں اس سے کہیں زیادہ خطرات موجود ہوتے ہیں، جتنے خطرات نومولود یا شیرخوار بچوں کو گود لینے میں ہو سکتے ہیں۔ گو یہ بات صحیح ہے کہ زیادہ بڑے بچوں کو تاویں رکھنا اتنا آسان نہیں ہوتا، جتنا اُن بچوں کو پرورش کرنا اور تاویں رکھنا آسان ہوتا ہے، جو پیدائش سے ہی اپنے والدین کے پاس رہے ہوں۔ مگر یہ حقیقت بڑی دلچسپ ہے کہ محبت اور شفقت کی فضا بڑے بچوں پر بھی بڑا خوش گوار اثر ڈالتی ہے۔ جو سکتا ہے کہ زیادہ بڑے بچے گود لینے والی ماں سے اتنے اثر پذیر نہ ہوں جتنے نومولود یا شیرخوار بچے ہوتے ہیں۔ لیکن بڑے بچوں کو گود لینا اس اعتبار سے یعنی طور پر اطمینان بخش ہوتا ہے کہ انہیں رکھنے کے لیے پرورش اور دیکھ بھال کے وہ نازک اور تھکا دینے والے تقاضے پورے کرنے نہیں پڑتے، جو شیرخوار بچوں کی پرورش کے لیے لازمی ہوتے ہیں۔

پس اگر آپ کسی بچے کو گود لینا چاہتے ہیں تو اپنے لیے ایسے بچے کا انتخاب کیجیے، جو آپ کے گھر اور آپ کے ماحول میں ٹھیک رہ سکے۔ آپ کو ترجیح اس بچہ کو دینی چاہیے جو آپ کے ہم مذہب والدین سے پیدا ہوا ہو اور جس کے ساتھ آپ بالکل اپنے بچے کی مانند محبت کر سکیں جن خواہشمند گھرانوں میں تتاؤں کے باوجود اولاد نہیں ہوتی انہیں ماں اور باپ کی حیثیت زندگی کے تجربے کا فائدہ اٹھانے کے لیے بچوں کو گود لینے کے امکان پر ضرور غور کرنا چاہیے۔

کہ جس شخص کو ہم نے درمیانی رابطہ بنایا ہے وہ ایک ذمہ دار، باعزت شخص ہو، جو بعد میں بچے کے خواہش مند چڑھے کی کمزوری سے ناجائز فائدہ نہ اٹھا سکے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض اشخاص پیسہ کی خاطر ایسے بچوں کا باقاعدہ کاربہار کرتے ہیں، اس لیے ہمیں اس سلسلے میں ہر قدم اٹھانے وقت اپنے وکیل سے قانونی مشورہ ضرور کر لینا چاہیے کیوں کہ ممکن ہے کہ بچے کی اصلی ماں گود لینے والے ماں باپ کو کسی قانونی الجھن میں پھنسا دے۔

بچہ کو گود لینے کا ایک طریقہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ خواہش مند چڑھے وقتاً فوقتاً بچوں کی پرورش کاموں اور تھیم خانوں کا دورہ کریں، جہاں بچوں کی ایک ایسی پرورش ہو رہی ہے، جہاں بچوں کی زندگی کا پورا ریکارڈ رکھا جاتا ہے۔ لیکن بعض بچے ایسے بھی ہیں جن کے پچھلے واقعات بالکل معلوم نہیں ہوتے، کیوں کہ ایسے بچے یہاں کسی نام اور پتہ کے بغیر پھوڑے جاتے ہیں۔

برصغیر میں خاندان کا نام جاری رہنے کا مقصد بیاہ شادی کا ایک بنیادی مقصد رہا ہے، اس سلسلے میں خوشتر میں لکھا ہے کہ اگر کوئی شخص آسمانی نیروبرک سے فیض یاب ہونا چاہتا ہے تو اس کے یہاں بیٹا ہونا ضروری ہے۔ اسی لیے برصغیر میں زمانہ قدیم سے گود لینے کا اصول تسلیم کیا جا رہا ہے، یکس اس بارے میں بھی خون کا رشتہ قابل لحاظ سمجھا گیا ہے۔ چنانچہ گود لینے کے لیے وہی بچہ قابل ترجیح سمجھا گیا ہے جو کسی رشتہ دار اور عاصم کی بھائی کا بچہ ہو۔

اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جب ایک بار کسی بچہ کو گود لے لیا جائے تو اس کی پرورش اور دیکھ بھال بالکل اسی طرح کرنی چاہیے، جس طرح اپنی اولاد کی کی جاتی ہے۔ اگر خدا نخواستہ بچہ میں کوئی جسمانی یا عضوی نقص پھل آئے تو اس کا شکوہ نہیں کرنا چاہیے۔ کیوں کہ بہت سے والدین کے اپنے بچوں میں بھی اس طرح کے نقص ہو سکتے ہیں۔ بعض ایسے دردناک واقعات بھی ملتے ہیں کہ ایک چڑھے کا اکتلا بچہ حرکت قلب بند ہوجانے سے جا تار ہا۔ انھوں نے اس واقعہ کے بعد ایک بچہ کو گود لیا، مگر تین مہینے سے وہ بھی دل کا مریض نکلا۔ اگرچہ ایسی مثالیں تا فزادہ رہتی ہیں، لیکن اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ایسے خطرات کا امکان موجود ہے۔ اس اعتبار سے کسی بھی بچہ کو گود لینا اتنا سزا بک طر کا نہ اکتھنا ہے۔ واقعہ تو یہ ہے کہ ماہرین انہی باتوں کو کسی بچے کے بارے میں کوئی گارنٹی نہیں دے سکتے۔ اس لیے بچہ کو لینے کا مشورہ ایسے ہی چڑھوں کو دیا جاسکتا ہے جو اس قسم کے خطرات کا سامنا کرنے کو تیار ہوں اور جنہیں کسی اولاد سے سائل نہ پڑا ہو۔



حیاتِ رُوح

اہم۔ اسلام

(قسط ۳)



منہور رومن فلاسفر سسرو آج سے کئی ہزار سال پہلے اس موضوع پر اپنا خیال ان الفاظ میں ظاہر کرتا ہے:-
"ایمڈن پیرائز" کہلاتا ہے۔

وکر ہیگور روح کے متعلق لکھتا ہے:-

'قبر کی تاریکی اور نہنہائی کا خیال مجھے کبھی پریشان نہیں کرتا۔
اس کی وجہ یہ ہے کہ میرے جسم کو ایک نہ ایک روز ایک تنگ
تاریک زنداں میں تو ضرور جا جائے۔ لیکن میری 'روح'
اس میں مقید نہیں رہ سکتی :-

اس نظر میں بھی اختلاف بہت مشکل ہے کہ موت جو بظاہر ہمیں ایک بڑی
خوف ناک چیز معلوم ہوتی ہے، حقیقت میں اس کی حالت کا دوسرا نام میدے۔ اور یہ
تنا بھی اتنی گہری اور میٹھی ہوتی ہے کہ ہم سونے والے کو کسی طرح بھی بیدار نہیں کر سکے۔ مرنے
نقطہ نظر سے الگ دانش وروں نے بھی ہماری ہمدردی کا ایک عارضی موت ہی تسلیم کیا ہے۔
یعنی ہمارے سونے کی حالت بھی موت کی حالت ہوتی ہے۔ اس حالت میں بھی ہماری روح
کسی وقت جسم سے الگ ہو جاتی ہے اور نئے نئے ماحول میں جڑ جھینے بہ خواب کے نام
سے تعبیر کرتے ہیں، اور یہ تو ایک حقیقت ہے کہ ہمارے بعض خواب تعجب انگیز طور پر سچے
ثابت ہوتے ہیں!

ان سب باتوں کا ایک ہی مفہوم لیا جاسکتا ہے یعنی ہم مرنا تو ایک دن ضرور
ہو لیکن یہ کہنا کہ یہ موت قطعی ہے، درست نہیں۔ موت صرف ایک حالت سے دوسری
حالت میں منتقل ہوجانے کا نام ہے۔

"حیاتِ روح با حیاتِ بعد الممات ایک ایسا مسئلہ
مسئلہ ہے جسے ہم مختلف قسم کے بہودہ اعتراضات سے جھٹلاتے
نہیں سکتے کسی وقت ایک محقق بھی نہ اسے متنبہ کہہ سکتا
ہو اور نہ اس کی صداقت پر یقین کر سکا ہو۔ کچھ ایسا ہی
حال ان تھکے کہانوں کا ہے جن کا روح سے تعلق ہوتا ہے۔

ظاہر ہے کہ فلسفہ میں وہم کے بے گنجائش نہیں۔ بھوتوں کے
متعلق تھکے کہانیاں جیسی کچھ بھی ہوں سب لوگ بہت فحش
سے سنتے ہیں۔ یہ ایک بات الگ ہے کہ ہم انھیں سچ سمجھتے ہیں
یا نہیں۔ لوگوں کا ایک گروہ ایسا بھی ہے جو اس قسم کے واقعات
کو جنھیں بیان کرے والا عموماً ایک کہانی کا رنگ بددعاؤں کے
تو تسلیم کرتا ہے لیکن دوسروں کے سامنے ان کا مضحکہ اڑاتا
ہے۔ اب رہا یہ سوال کہ میرا یہ عقیدہ کہا ہے میں صرف اتنا
کہہ سکتا ہوں کہ چوں کہ میں آج تک یہی نہیں سمجھ سکا کہ روح
ہو کیا اور یہ کس طرح انسان کے جسم سے جدا ہوتی ہے اور
کیسے اس میں داخل ہوتی ہے، لیکن میں ان تھکے کہانیوں
کو بھی جو 'روح'، 'بھوت' کے متعلق بیان کی جاتی
ہیں، غلط یا غیر ممکن نہیں کہہ سکتا۔

اب ہم وکٹر ہیگور کے بیان کی روشنی میں چند مثالیں پیش کرنے ہیں:-
لاڈ برڈ نام کبھی یورپ کے ادبی حلقوں میں ایک ممتاز شخصیت تھے۔ لاڈ برڈ مصروف

سسرو کا قول اس قدر مدلل ہے کہ کسی چوں و چرا کی گنجائش بہت کم رہ جاتی
ہے۔ علم الارواح کی سوسائٹی کی جانب سے اس قسم کے واقعات کے متعلق

نے اپنے مرنے سے کچھ عرصے پہلے اپنے سوانح حیات شائع کیے تھے۔ وہ لکھتے ہیں۔

”میں دسمبر ۱۸۹۹ء میں سیرڈنفرج کے لیے سوئڈن آیا ہوا تھا۔ موسم بہت سرد تھا۔ میں نے غسل کے لیے گرم پانی کیا جب میں غسل خانے میں گیا تو یہاں مجھے ایک بڑا عجیب واقعہ پیش آیا۔ میں اسے ذرا تفصیل سے بیان کرتا ہوں۔ جن ایام میں میں تعلیم حاصل کر رہا تھا، ایک تم مکنب سے بڑے گہرے مراسم تھے۔ ان دنوں ’عالم ادب‘ کے متعلق ’فض اخبارات‘ میں بہت دل چسپ مضامین شائع ہوا کرتے تھے۔ ہم دونوں بھی یہ مضامین بہت شوق سے پڑھا کرتے تھے اور اکثر اس پر بحث بھی کیا کرتے۔ اب اسے مذاق کیسے بدل چسپ! ایک روز باتوں باتوں میں ہم دونوں نے یہ عہد کیا کہ ہم دونوں میں سے جو پہلے مرے وہ دوسرے سے ضرور ملے تاکہ ہم ’حیاتِ روت‘ کی خود بھی تصدیق کر سکیں۔ حماقت یا شوق کا یہ عالم تھا کہ ہم دونوں نے سوئی سے انگلیوں میں سے خون نکالا اور اس خون سے اس عہد نامے پر دستخط کر دیے۔ کچھ روز بعد میرا دوست ملازمت کے سلسلے میں ہندوستان چلا گیا۔ اور ہولے ہولے خط و کتابت بھی بند ہو گئی۔

اب بیٹے اصل قصہ۔۔

”اس روز میں غسل خانے میں گرم پانی کے ٹب میں بیٹھا غسل کر رہا تھا۔ اچانک میری نظر اس کرسی پر جس پر میں نے اپنے کپڑے لکھے تھے، پڑی۔ میرا وہی دوست جس سے میں نے وہ معاہدہ کیا تھا، اس کرسی پر بیٹھا تھا۔ وہ مسکرا مسکرا کر میری طرف دیکھ رہا تھا۔ اس کے بعد کیا ہوا اور میں ٹب سے کیسے نکلا، اس کے متعلق میں کچھ کہہ نہیں سکتا۔ میں نے غسل خانے کے فرش پر اپنے کو پڑا پایا۔ کرسی خالی تھی۔ یہ واقعہ مجھے ۱۹ دسمبر ۱۸۹۹ء کو پیش آیا تھا۔ میں جب سوئڈن سے واپس اڈنبرا آیا تو مجھے میرے عزیز دوست کے انتقال کی اطلاع دی گئی۔ میرے دوست کا انتقال ۱۹ دسمبر ۱۸۹۹ء کو ہوا تھا!“

اب ایک اور واقعہ سنئے:-

موسیو کینکس۔ ڈی گریج، جو حکمانے یورپ میں روحانیت کے مسئلے کے متعلق ایک مستند سی شہر ہوئے تھے، ایک واقعہ اس طرح بیان کرتے ہیں۔

”میری چچی کو جو بیارسی سال کی عمر میں فوت ہوئیں، ایک سہیلی سے بہت محبت تھی۔ ان دونوں بوڑھی خواتین نے ایک روز یہ عہد کیا کہ ہم دونوں میں سے جو پہلے مرے دوسرے سے ضرور ملے۔ کچھ عرصے کے بعد میری چچی کی سہیلی دنیا سے چل بسی۔ چچی جان کو سہیلی سے جدا ہونے کا بہت صدمہ ہوا۔ سہیلی کی موت کے بعد ان کی صحت بھی خراب رہنے لگی۔ ایک روز شام کے وقت وہ اپنے پلنگ پر لیٹی ہوئی تھیں، اچانک ان کی نگاہ آرام کرسی پر پڑی۔ اس کرسی پر ان کی سہیلی بیٹھی ہوئی تھی۔ لیکن آج مرحومہ کے سر پر چوڑی بچی وہ چچی جان نے پہلے کبھی نہیں دیکھی تھی۔ کچھ عرصے بعد مرحومہ کی بیٹی چچی جان کی عیادت کو آئی۔ چچی جان نے اس واقعہ کا ذکر اس عورت سے کیا۔ بوڑھی کے متعلق متوفی کی بیٹی نے کہا کہ اس کی ماں کو جو کفن پہنایا گیا تھا، اس میں پرانی وضع کا ایک کنوٹ بھی تھا۔ یہ کنوٹ مرحومہ ہمیشہ سونے وقت پہنا کرتی تھی۔ یہ واقعہ ۱۳ مارچ ۱۸۹۹ء کا ہے۔“

ان دونوں واقعات سے ’حیاتِ روت‘ کے مسئلے کو سمجھا جاسکتا ہے۔
(باقی باقی)

ویڈیو ٹیلی ویژن

زیرنگ میں ایک نیا کلینک قائم کیا گیا ہے جس کی عمارت انگریزی کے حرف ”وائی“ سے مشابہ ہے۔ اس کلینک میں طبی اوزار کو بالائے کی جگہ برنفسی شاعروں کے ذریعے پاک کیا جاتا ہے۔ اس کے آپریشن کے کمروں میں ایکس رے مشین کے ساتھ ایک نئی قسم کا ویڈیو ٹیلی ویژن کیمرہ نصب کیا گیا ہے جس کی مدد سے سرجن اور اس کے مددگاروں کو آپریشن کی تمام پیچیدگیوں اور گہرائیوں کا پتہ چلتا رہتا ہے اور ویڈیو ٹیلی ویژن کے ذریعے آپریشن کے عمل کو کلینک کے دوسرے کمروں میں بھی دکھایا جاسکتا ہے۔

مُضراتِ چشم



آنکھیں یقیناً بڑی نعمت۔ ہم ان کی استہانتی حفاظت کرتے ہیں۔ خود مددِ نجات کے لحاظ سے ان کے حفظ کے لیے ہمیں اس کے باوصف ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو آنکھوں کو نقصان پہنچا دیتی ہیں اور ہم کو معلوم تک نہیں ہوتا۔ دل کے مصیبتوں میں آنکھوں کو نقصان پہنچانے والی چیزوں (مضراتِ چشم) کا ذکر ہو۔ ان چیزوں کو سمجھ لینے سے ہم زیادہ بہتر طریق پر آنکھوں کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

زندگی میں کم سے کم اس عارضے سے نجات پا سکتے ہیں۔

بڑی آنکھیں : آنکھ کی ایک خوبی یہ بھی ہے کہ وہ ذرا بڑی ہو۔ چشمِ آنکھیں

کوئی بھی بسد

ہیں کرنا نہیں

اگر ولادت کے

وقت تک

ماہ کی عمر تک

بچے کی آنکھیں

غیر معمولی طور

پر بڑی ہوں



تو سمجھنا چاہیے کہ وہ موزنیا بند کا بش خیمہ کیوں کہ آنکھوں کے اندرونی عصاب کے غیر معمولی کھینچاؤ کے باعث یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے۔

بھینٹنا گھبراہٹ : بہت سے بچے ولادت کے وقت بھینٹے ہوئے ہیں اور بعض کی

پتلیاں چھ ماہ کی عمر تک بھی صحیح حالت میں نہیں آئیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ

ان کی آنکھوں کی رگیں ضرورت سے زیادہ ڈھیلی یا کھینچی ہوئی ہیں۔ ضرورت ہے

کہ ایسے بچوں کا علاج فوراً کیا جائے، جو اس عمر میں آسان ہو کیوں کہ جب رگیں

اپنی جگہ کیڑ لیتی ہیں تو پھر ان کی درستی دشوار ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ اس

مغالطے میں رہتے ہیں کہ عمر بڑھنے کے ساتھ یہ شکایت خود بخود دور ہو جائے گی۔

آنکھوں کا درست ہونا صرف چہرے کی خوبصورتی ہی کے لیے ضروری نہیں ہے

وراثت : کوہنچی ہم کو درٹے میں مل سکتی ہے۔ سادی سے قبل دو لہا دلہن کو

کسی ماہرِ چشم سے مشورہ کر لینا چاہیے تاکہ وہ ان خطا سے آگاہ کر سکے جو ان کے

بچوں کی نظر کو لاحق ہو سکتے ہیں۔ طبی تحقیقات کے مطابق ان مردوں اور عورتوں

کی اولاد کو جو آپس میں ایک دوسرے کے رتے دار ہوں، آنکھوں کی شکایت ہو سکتی

ہے۔ ایسی صورت میں زیادہ احتیاط برنی چاہیے۔

خسرہ : اگر نوجوان عورتیں سادی سے پہلے خسرہ میں مبتلا ہو جائیں تو اچھا ہے۔

یہ بیماری بہت معمولی ہوتی ہے اور چند دن میں جلد صاف ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر

زمانہ حمل میں عورت کو یہ مرض لاحق ہو تو بچے کی بینائی پر اس کا بہت بُرا اثر

پڑتا ہے۔ پچاس فی صد صورتوں میں ایسے بچے مختلف امراضِ چشم میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

قبل از وقت پیدائش : طبی سائنس نے جو ترقی کر لی ہے، اس کی بدولت

اب قبل از وقت پیدا ہو جانے والے بچوں کی زندگی بچائی جاتی ہے لیکن مردرب

سے زیادہ اکسین پہنچانے کے باعث ان کی آنکھوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ ایک اسپتال میں

جہاں قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کی نگہداشت کی جاتی ہے، معائنے کے بعد

پتہ چلا کہ بیس فی صد بچوں کی آنکھیں متاثر ہیں۔ اب اس اعتبار سے بھی ان کو بچانے

کی کوشش کی جا رہی ہے۔

شکیم مادر میں : اگر ماں یا باپ کو کوئی جنسی مرض لاحق ہو تو عموماً بچے بھی

اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ولادت کے وقت اس کا مظاہرہ التهابِ چشم

سے ہوتا ہے جو اسی شکایت کا نتیجہ بنتا ہے۔ دنیا کے بہت سے حصوں میں یہ مصیبت

عام ہے لیکن اگر ولادت کے وقت قابلہ صحیح احتیاطی تدابیر اختیار کر لے تو بچے آئندہ

اور انھیں حل کرنے کی صحیح کوشش کر دیں۔ خواہ کچھ بھی ہو۔ کمزور نگاہ والے بچوں کو اندھوں کے مدرسوں میں ہرگز نہ بھیجیے اگر آئندہ زندگی میں جب کہ نگاہ واقعی جواب دے جائے ان کو بریل حروف کے ذریعے تعلیم دینا ہو تو کوئی خاص دقت نہیں ہوگی۔

کام کی زیادتی : دس اور چودہ سال کی عمروں کے درمیان جب کہ عہدِ نوجوانی کا آغاز ہو، عموماً ضعفِ نظر کی شکایت لاحق ہوتی ہے جس کا مدرسے کے کام سے کوئی تعلق نہیں ہوتا کیوں کہ یہ شکایت انھیں بھی ہوتی ہے جو مدرسوں میں نہیں پڑھتے۔ یہ کام کی زیادتی کا نتیجہ نہیں ہوتا بلکہ آنکھوں کے نشوونما کا نقص سمجھا جاتا ہے اور کبھی کبھی یہ عارضہ درلے میں ملتا ہے۔ ایسے بچوں کو مدرسے کے کام سے باز رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بیشتر صورتوں میں عینک کا استعمال قدرتی کمی کو پورا کر دیتا ہے۔

ذیابیطس : بہت ضروری ہے کہ ذیابیطس کا مریض ہی میں پنہ لگایا جائے کیونکہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ اگر اس بیماری کی کیفیت معمولی ہو تب بھی اس کا برا اثر بصارت پر پڑنے لگتا ہے۔

روہوں کا علان : آنکھوں میں روہے پڑنا ایک ایسا عارضہ ہے جو قدیم ترین زمانے سے انسان کو پریشان کیے ہوئے ہے اور بہت ہی عام بھی ہے۔ یہ مرض لاحق ہوجانے تو بہت مشکل سے دور ہوتا ہے اور عموماً اس دوران میں بصارت کو رائل ہی کر دیتا ہے۔ یہ شکایت ایک وائرس سے لاحق ہوتی ہے اور عموماً گندی غلیظ انگلیوں، تولیوں اور خراب کپڑوں وغیرہ سے پھیلتی ہے۔ بعض دفعہ ساری کی ساری آبادی اس میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ جنوبی یورپ کے ملکوں اور شمالی و جنوبی امریکا کے بعض حصوں میں بھی یہ مرض ذرا کم شدت کے ساتھ پایا جاتا ہے۔ اس کا علاج جدید ادویہ سے ممکن ہے۔ اگر شروع ہی میں مریض کی دیکھ بھال اور علاج کا خیال رکھ لیا جائے تو گھرانے کے دوسرے افراد اس میں مبتلا ہونے سے بچ سکتے ہیں اور معذوری کی پیچیدگیوں سے نجات پائی جاسکتی ہے۔ بہت سے ملکوں نے عالمی ادارہ صحت اور اقوام متحدہ کے بچوں کے فنڈ کی امداد سے اس بیماری پر روک تھام کی ہم شروع کر رکھی ہے۔

کام کے وقت نقصان : آنکھوں کے بیشتر حادثات جو کارخانوں میں رونما ہونے ہیں، آسانی سے دور کیے جاسکتے ہیں، بشرطیکہ صحیح احتیاط برتی جائے اور کام کرنے والے حفاظتی قواعد کا احترام کریں جنھیں حفاظت

بلکہ انجام کار بصارت بالکل معدوم بھی ہو جاتی ہے اور اس طرح ساری عمر کا درگ پیدا ہو جاتا ہے بعض بھنگی آنکھیں خاص قسم کی عینکوں کے استعمال سے درست ہو جاتی ہیں اور بعض صورتوں میں دوسرے علاج ضروری ہیں لیکن کوئی نہ کوئی تدارک نواہ کی عمر سے پہلے کر لینا چاہیے۔ ایسے بعض بچوں کا ایریشن چار سال کی عمر تک ہو سکتا ہے لیکن جس قدر جلد ہو بہتر ہے۔ زیادہ تاخیر ہو جانے سے بعض دفعہ دونوں آنکھوں کی ایک ساتھ کام کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

ضعف چشم : بہت سے بچے ایسے بھی ہوتے ہیں جو بھینگے تو نہیں ہوتے لیکن ان کی کوئی سی ایک آنکھ نسبتاً زیادہ کمزور ہوتی ہے اور وہ پوری طرح اپنا فعل انجام نہیں دے سکتی۔ اس نقص کو دور کرنے کے لیے بہتر آنکھ کو بند کر کے کمزور آنکھ کی مناسب ورزش کرائی جائے جس سے آنکھ کی روشنی عموماً تیز ہو جاتی ہے۔ اکثر ماہرین چشم اس قدر قریق طریقہ علاج سے واقف ہوتے ہیں۔

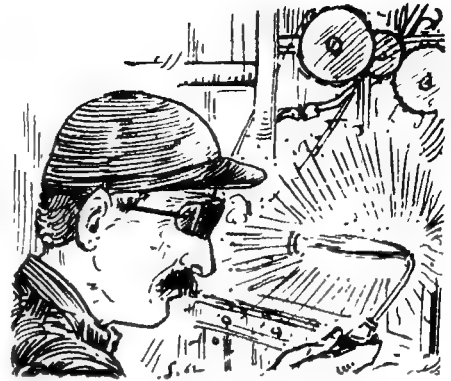
خطرناک کھیل : کمسن بچوں کو ایسی چیزوں سے کھیلنے کی ہرگز اجازت نہ دی جائے جو نوک دار ہوتی ہیں، بلکہ ایسی چیزوں کو ان کے قریب بھی نہ آنے دیا جائے۔ سخت گیند سے کھیلنا بھی ان کے لیے مضر ہو سکتا ہے۔ اکثر کھیل کود میں آنکھ پر ایسی چوٹ لگتی ہے جو کوچشی کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔

سفید دھند : اگر والدین کو بچے کی آنکھ میں سفید دھند کی کوئی لہر نظر آئے تو اس سے حتم پوشی نہ کی جائے اس کا سامان طلب یہ ہے کہ اندرونی گین نورم ہو چلی ہیں، فوراً کسی معالج سے مشورہ کر کے علاج کرانا چاہیے ورنہ زیادہ نقصان پہنچ سکتا ہے۔

درد و سوز : آج کل زیادہ تر والے لوگوں میں درد و سوز کی شکایت بہت عام ہو گئی ہے، لیکن اگر یہ شکایت بچوں کو لاحق ہو تو خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اگر بچہ جذباتی اعتبار سے پریشان ہو جائے یا اسے کوئی صدمہ پہنچے تو اس کا رد عمل اس کے معدے پر ہوتا ہے اور وہ بیمار پڑ جاتا ہے۔ پیٹ کی خرابی درد و سوز کا باعث ہوتی ہے لیکن اگر بچے کے سر میں بار بار درد رہنے لگے تو انھیں ضرور مسائرنیوں کی اور چشمہ لگانے کی سفارش کی جائے گی۔

نگاہ کی کمزوری : وہ بچے جن کی نگاہ بہت ہی کمزور ہو، تن درست آنکھوں والوں کے ساتھ اپنے مدرسوں میں گزارا کر سکتے ہیں اور یہ بات دس بارہ سال کی عمر تک بھٹکتی ہے۔ اس عمر سے پہلے کمزور نظر والے بچوں کو عینک کی ضرورت نہیں پڑ سکتی، بشرطیکہ باقاعدہ تعلیم دینے والے استاد ان کے مسائل کو سمجھنے

کی عینک آنکھوں پر لگا لینے سے بہت سے حادثات میں آنکھوں کو بچایا جاسکتا



ہو چھلی ہوئی
دھات کے داغ
خاص طور پر بہت
خطرناک ہوتے
ہیں۔ انقلی سے
جو داغ پڑتے ہیں
وہ تیزاب کے
داغوں سے بھی

پیش خیمہ ہوتی ہیں، عمل جراحی کے ذریعے بہت کام پائی کے ساتھ دور کی
جاسکتی ہیں، یا ان کو آگے بڑھنے سے روکا جاسکتا ہو۔ اس عمل میں آنکھ پر
چھاجانے والی جھلی کا دور کیا جانا شامل ہو۔ اس کی علامت یہ ہو کہ آنکھوں
میں کبھی کبھی روشنی کی ایک چمک سی محسوس ہوتی ہو، یا سیاہ نقطے نگاہ
کے سامنے ظاہر ہوتے ہیں۔ آنکھ کے اندر مٹے بھی پیدا ہو جاتے ہیں (یہ
شکایت کسی بھی عمر میں لاحق ہو سکتی ہو۔ ویسے چار سال کے بچوں میں
عام ہو) کبھی چھوت کی بیماری، کسی حادثے، کیمیائی داغ وغیرہ سے قزنیہ
کو نقصان پہنچ جاتا ہو۔ اس کی صورت یہ ہو کہ جراحی کے ذریعے قزنیہ میں
پیوند لگا دیا جاتا ہے۔

بڑی عمر میں : ایک مشہور ماہر چشم کا کہنا ہے کہ کوئی آنکھ ایک سو سال



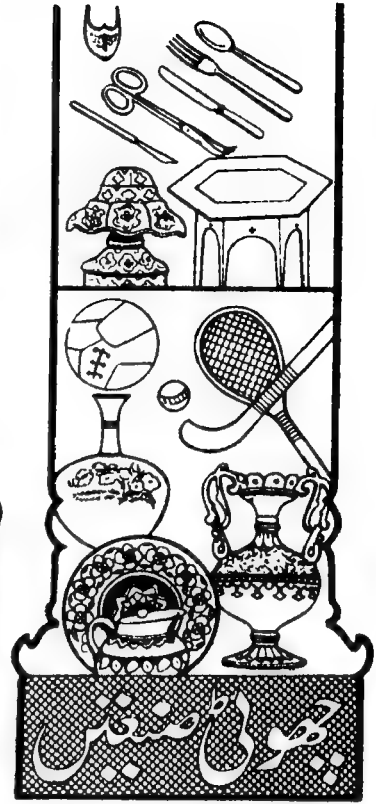
تک برقرار رہنے کے لیے نہیں ہے اور اسی سال کی عمر کے بعد تو عموماً
اندھاپن اپنا رنگ جما ہی دیتا ہے۔ بعض دفعہ محض ضعیفی کو جوشنی کا
باعث ہوتی ہے۔ دل اور دوران خون کی شکایات، ذیابیطس اور
بڑھاپے کی ایسی ہی شکایات بھی اس کا سبب ہوتی ہیں۔ قزنیہ کی
ساخت میں نقص پیدا ہو جانے سے مطالعہ ممکن نہیں رہتا اور بہت
سے لوگوں کے لیے یہ اندھے پن کے مترادف ہوتا ہے۔ اگر اس ضمن میں
بھی علاج جلد شروع کر دیا جائے تو روک تھام ہو سکتی ہے لیکن کسی
معجزے کی توقع نہیں کرنی چاہیے۔

زباہہ ٹرے ہوتے ہیں۔ جب چوتھا پانی میں ڈال کر کھلیا جا رہا ہو اس کی بھاپ سے بچنا
ضروری ہو۔ اس سے بصارت عملاً زائل ہو جاتی ہو۔ اگر کبھی ایسی صورت پیدا
ہو جائے تو صاف پانی سے فوراً منہ دھو کر آنکھوں کو صاف کر لیا جائے اور بہتر ہو کہ
کسی معالج چشم سے مشورہ کر لیا جائے۔ حادثات سے جو خواہ مخواہ کا نقصان بصارت
کو پہنچتا ہو اس سے بچنے کی ذمہ داری حکومت، کارخانے کے مالک، مزدور اور صنعتوں
سے متعلق معالجین پر یکساں پڑتی ہو۔

موتیا بند کا خطرہ : کو جوشنی کا دوسرا بڑا سبب موتیا بند ہونا ہے جو عموماً پچاس
سال کی عمر کے بعد رونما ہوتا ہے اور عموماً سارے گھرانے میں پھیلتا ہے وہ اس رطوبت
یہ جو آنکھ کے ڈھیلے میں بھری ہوتی ہو، بڑھتے ہوئے دباؤ کے باعث لاحق ہوتا ہے،
اس کا صحیح سبب معلوم نہیں ہو۔ اگر اس شکایت کے لاحق ہونے پر علاج میں
دیر کی جائے تو بارہ پندرہ فی صد صورتوں میں بصارت کا بالکل ختم ہو جانا یقینی ہو۔
تاہم موتیا بند کا علاج ممکن ہو یا کم سے کم اس پر قابو پایا جاسکتا ہو، بشرطیکہ
(۱) اس کی تشخیص جلد ہو جائے، خواہ شروع میں اس سے کوئی تکلیف نہ
پہنچی ہو لیکن اس کو نظر انداز کرنا مناسب نہیں ہو۔ پچاس سال سے زیادہ
عمر کے لوگوں کے لیے لازمی ہو کہ وہ خاص احتیاط کے ساتھ معائنہ کراتے رہیں۔
(۲) علاج بعض دفعہ چند گھنٹوں میں ہو جاتا ہو اور بعض دفعہ چند مہینے لگتے
ہیں، لیکن مہر کے ساتھ اسے جاری رکھا جائے۔ اگر علاج کامیاب ہو تو نظر
کو زیادہ نقصان پہنچنا ختم ہو جاتا ہو۔ وہ لوگ جو لاپرواہی برتنے ہیں انجام کار
بصارت کھو بیٹھتے ہیں۔

عمل جراحی : آنکھوں کی بہت سی شکایات جو انجام کار اندھے پن کا

پاکستان کی معاشی ترقی کے لئے
 چھوٹی اور بڑی صنعتوں کی
 متوازن ترقی ضروری ہے۔
 اشیائے صرف کی وسیع پیمانے پر
 پیداوار میں جو دشواریاں پیش آتی
 ہیں جدید صنعتی مشینیں ان کا
 بہترین حل ہیں۔
 چھوٹی صنعتیں مورونی فنون لطیفہ کی
 پرورش و سرپرستی کرنے کے علاوہ
 فنکاروں اور دستکاروں کیلئے وسیع
 ذرائع روزگار مہیا کر کے زندگی کے
 معیار کو بلند کرتی ہیں۔



معاشی خوشحالی کی مضبوط بنیادیں !

آج تک پی آئی ڈی سی کی کوششیں
 صرف بڑی صنعتوں کے فروغ تک ہی
 محدود تھیں لیکن اب مغربی پاکستان
 صنعتی ترقیاتی کارپوریشن کو چھوٹی
 صنعتوں کی جدید طریق پر ترقی کی
 ذمہ داری بھی سونپ دی گئی ہے۔
 یہ صنعتیں بھی اہل ملک کی خوشحالی کیلئے
 پوری طرح کارگر ہونی چاہئیں۔
 مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
 اس فرض پر اپنی گذشتہ کامیاب
 روایات کے مطابق مستعد ہے۔



مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
 کی نئی اور اہم مہم
 چھوٹی اور بڑی دونوں
 صنعتوں کی
 یکساں ترقی

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن

نوجوانی کا آغاز ناشتہ کے وقت ہوتا ہے

قسط نمبر ۹

بیلارڈ کارڈیل

اچھا شکریہ ادا نہشتہ

ایک اچھا طاقت ور توانائی بخش ناشتہ وہ ہے جس میں پھلوں کے ساتھ (سالم) پائے ہوئے سائٹرس پھل، نہ کہ صرف ان کا رس، خربوزہ یا تر بوزہ، کھجور، اناس یا دوسرے تازہ پھل یا خشک میوے، انڈوں کا خاکینہ شامل ہو، جس میں



تھک بے ملائی دودھ کا سفوف اور پیئر خوشبودار میز پر ڈھن حاصل کرنے کے لیے ملا لیا گیا ہو۔

بعض اصحاب ناشتہ طاق کر لے ہی نہیں یہ نہایت بُری عادت ہو۔ خاص کر اس شخص کے لیے جو اپنے جسم و دماغ کو قوی، توانا اور جوانی سے بھرپور رکھنا چاہتا ہے۔

بہت سے مرد اور خاص طور سے خواتین، یہ غلط فہمی رکھتے ہیں کہ ناشتہ ترک کرنے سے اُن کے بدن کی ترقی کم ہو کر وزن گھٹ جائے گا۔ مثلاً میری ایک شناسا خاتون، جن کی عمر پچاس سال کے قریب ہے، "غذائی پریمیز" کی بڑی شدید امی ہیں۔ وہ ناشتہ چھوڑ کر روزانہ صبح کے وقت اپنے گڑا کرتے ہوئے معدہ کی تسکین کے لیے بہت گامی تیز سیاہ کافی کی کئی پیالیاں نوش کر کے ایک دو سگریٹ کے کش لینے کی مادی ہیں۔ یہ کہنا تعمیل حاصل ہوگا کہ صاحبہ نہایت بے چین اور مضطرب الامعاء (عصبی) طبیعت رکھتی ہیں اور اکثر اوقات بے عقلی کی باتیں کیا کرتی ہیں اور سب سے بڑا کہ یہ کہ وہ اپنی اسی عمر سے کم از کم پانچ سات سال زیادہ سن رسیدہ نظر آتی ہیں۔

(باقی صفحہ پر)

"زندگی کا آغاز پانچ سال کی عمر میں ہوتا ہے" صرف اسی وقت جب کہ آپ کی ادھیڑ عمر کا زمانہ اُن خطرناک امراض سے محفوظ رہے جو پالیسیوں سالگرہ کے ساتھ چپ چپاتے پیدا ہو جاتے ہیں۔ لیکن شاید آپ نے غور نہیں کیا کہ درحقیقت جوانی کا آغاز ناشتہ کے وقت ہوا کرتا ہے۔ اگرچہ آپ نے محسوس نہ کیا ہو، مگر دن بھر کے لیے آپ کے میلان طبع یا مزاج و طبیعت کی صورت گری آپ کے صبح کے ناشتہ کی نوعیت کے لحاظ سے ہوا کرتی ہے۔

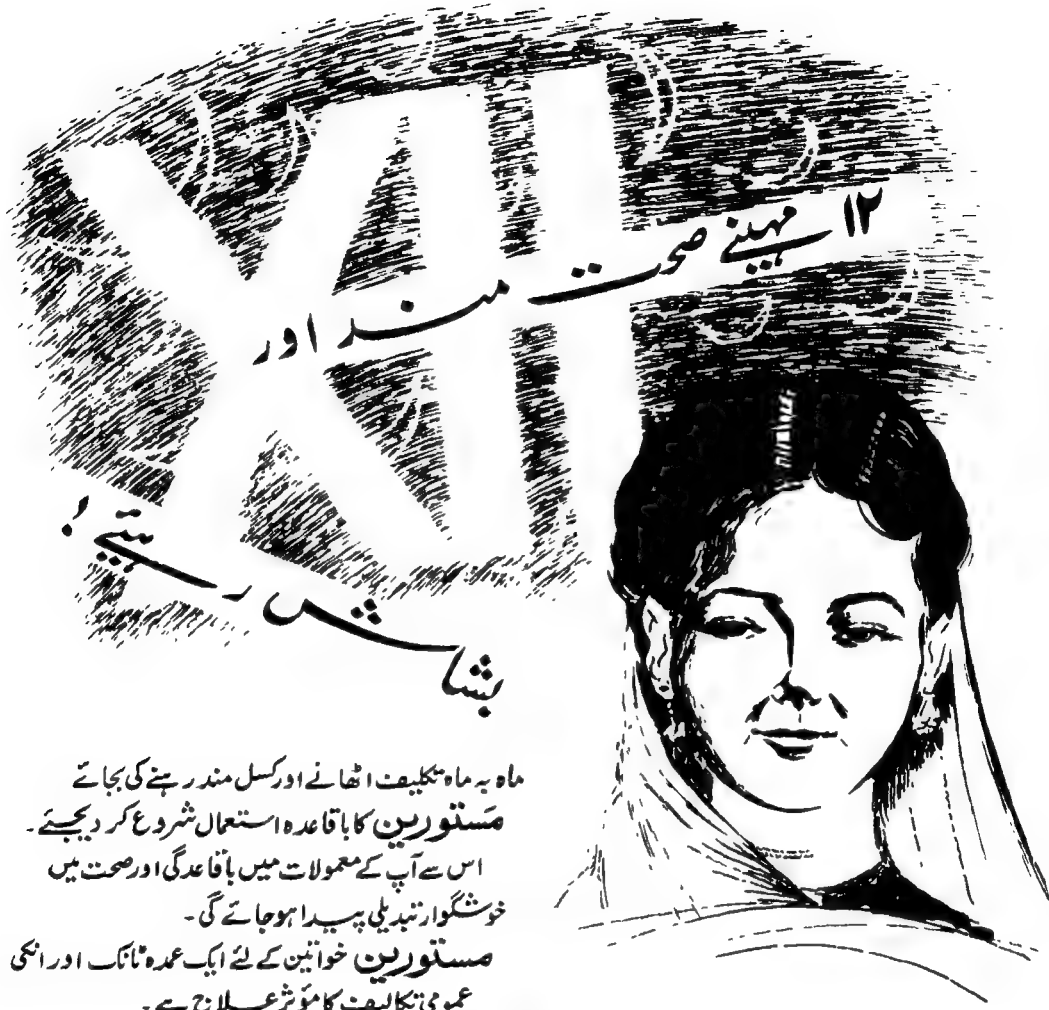
اگر آپ نے اپنے ناشتہ میں وافر ناشتہ دارفرائیں نوش جان کی ہیں تو گودن کا آغاز ایک عارضی سیری اور تسکین کے ساتھ ہوتا ہے، تاہم اس سے آپ کا باطن بہت سی دیر پھنم غذائے گراں بار ہوگا اور آپ کو دن بھر دُکاریں اور اُجکیاں آتی رہیں گی۔

زیادہ دیر نہیں گزرے گی کہ اس غیر منہضم اور دیر پھنم غذا سے آپ کے انہضامی خط میں گیس (ہوا) پیدا ہو کر جمع ہو جائے گی اور سینہ میں دل پر دباؤ ڈالنا شروع کر دے گی، آپ بے چینی اور تکلیف محسوس کرنے لگیں گے اور چھتیا میں کہ اس ناشتہ سے تو بہتر میں بڑا رہنا ہی بہتر ہوتا۔

خستہ و دراز نہ تھکے ہوئے

بہ ظاہر رات بھر کی استراحت و آسودگی سے آپ کو چنداں فائدہ نہیں پہنچا کیوں کہ آپ اب صبح ہونے کے بعد جلد پھر تکان و خستگی محسوس کر رہے ہیں۔ آپ کے لیے پھلوں کے رس، نوس اور کافی کا بلکا ناشتہ بھی کافی نشت بخش نہیں ہو سکتا، کیوں کہ اس سے آپ کا بھوکا جسم صبح کے بعد دن بھر کے محنت طلب کاموں کو قوت و توانائی اور کارکردگی کے ساتھ سرانجام دینے سے قاصر رہ جاتا ہے۔

دراصل ناشتہ سے مراد "انظار" یا روزہ کھونا ہے۔ آپ تقریباً بارہ گھنٹے تک بے غذا روزہ دار رہ کر صبح ناشتہ کے وقت روزہ کھولتے ہیں۔ اس کے لیے تو اچھا "تکڑا" ناشتہ مطلوب ہے۔



ماہ بہ ماہ تکلیف اٹھانے اور کسل مندر رہنے کی بجائے
مستورین کا باقاعدہ استعمال شروع کر دیجئے۔
اس سے آپ کے معمولات میں باقاعدگی اور صحت میں
خوشگوار تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔
مستورین خواتین کے لئے ایک عمدہ ٹانک اور انکی
عمومی تکلیف کا مؤثر علاج ہے۔



نسائی تکلیف کا علاج
اور محافظ صحت

مستورین

ہمدرد (وقت) بیورو میڈیٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹانگ

ہمدرد

بے خوابی کے متعلق جدید ترین تحقیقات

فرض کیجیے ایک ایسا نسخہ ہمارے ہاتھ لگ گیا ہے جس کی مدد سے ہم سب کو دیکھ سکتے ہیں اور ہمیں کوئی نہیں دیکھ سکتا اور اس نسخہ سے کام لے کر ہم لوگوں کی خواب گاہوں کا دورہ کرنے کے لیے نکلے ہیں۔ ہمارا مقصد یہ ہے کہ ہم یہ دیکھیں کہ لوگ کس طرح سو رہے ہیں۔

یہ امر قریب قریب یقینی ہے کہ ہم پچاس ساٹھ فی صد لوگوں کو اپنے بستروں پر کوٹیں بدلنے ہوئے، آہیں بھرتے ہوئے، بڑبڑاتے ہوئے اور بے خوابی کو کوستے ہوئے پائیں گے۔

اگر تم بھی بے خوابی کا شکار ہو تو یہ سمجھ بیٹھا غلط ہے کہ تمہا میں ہی اس مصیبت کا سامنا ہے بلکہ شاید تمہیں یہ سن کر اطمینان ہو کہ ابراہم لنکن،

تھیوڈور روزولٹ، ٹامس ایس۔ لیڈلین،

فنز جبر الدگر، ٹیگا کارلو اور جوئو لوگن جیسے مشہور لوگ اس خاص حیثیت سے تمہاری برادری میں شامل ہیں۔ ہمارے ملک میں ابھی اس قسم کے شمارو اعداد تیار نہیں کیے جاتے ورنہ خدا جانے ایسے غماز اور مقتدر لوگوں کی فہرست کتنی طویل ہو جاتی جو ساری ساری راتیں آنکھوں میں گزارتے ہیں۔

ایک سال کے اندر صرف امریکا میں تین ارب تھپتیس کروڑ خواب آور گویاں استعمال کی گئیں وہ اس سے علیحدہ ہیں۔

گو خواب کے متعلق سائنس کی دنیا ابھی دھندلی ہے پھر بھی پھیلے پھیلے تیش برس میں نیند کے متعلق بہت مفید معلومات فراہم ہو گئی ہے۔ محققین نے ٹرامسو، ناروے کا سفر کیا تاکہ آدھی رات کے سورج کی مرزبین کے باشندوں کی سونے کی عادتوں کا مطالعہ کریں۔ وہ کینٹکی کی زبردست کھوہ میں جا کر رہے تاکہ یہ دیکھیں کہ ۵۰ فیٹ زیر زمین بالکل تاریک اور مرطوب خاموشی میں آٹھ گھنٹے کی نیند کا دور جس کے ہم عادی ہیں بدل سکتا ہے یا نہیں۔

ان ماہرین نے یہ بھی بتایا کہ مردوں کی بہ نسبت عورتیں بے خوابی میں

زیادہ مبتلا ہوتی ہیں حالانکہ انہیں مردوں سے ایک گھنٹہ زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ بھی کہا کہ گرمی کا موسم نیند کے لیے سب سے زیادہ برا موسم ہے۔ ماہرین کی رائے ہے کہ سونے سے پہلے ہلکی غذا یا بھاری غذا یا مشروبات کا بے خوابی پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا۔

ارسطو نے کہا تھا، "چھ گھنٹے کی نیند مردوں کے لیے ضروری ہے" سات گھنٹے کی عورتوں کے لیے اور آٹھ گھنٹے کی بیوقوفوں کے لیے۔ لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آج کل ہمیں سات اور آٹھ گھنٹے کے درمیان نیند درکار ہوتی ہے۔

طویل عرصے تک نیند سے محروم رہنے سے جنون اور پاگل پن پیدا ہو سکتا ہے مگر اس سے آدمی ہلاک نہیں ہوتا، خواہ بے خوابی کتنی ہی زیادہ کیوں نہ ہو پھر بھی انسان زندہ رہتا ہے، گو وہ اس مرض سے اس قدر پریشان ہو جاتا ہے کہ موت کو



زندگی پر ترجیح دینے لگتا ہے۔

بعض سائنس دانوں کی رائے ہے کہ بے خوابی سے نجات حاصل کرنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اس بات کو نظر میں رکھا جائے کہ ہمیں نیند کس طرح آتی ہے۔ ماہرین نفسیات نے ایک بیداری کا مرکز معلوم کیا ہے وہ نسوں کا ایک جال ہے جو کھوپڑی کے نچلے حصے سے دماغ کے اندر تک پھیلا ہوا ہے۔ نچلے نسیں اور اعضائے حاسہ اس مرکز تک لہریں بھیجتے رہتے ہیں جو ان کو دماغ تک پہنچا دیتا ہے۔

معمول کے مطابق تمہارا جسم دن کے ختم ہونے پر دماغ تک جاگتے ہوئے کے سنگل بھیجا رہا رہ کر کڑ جاتا ہے، غنودگی طاری ہونے لگتی ہے اور تم بستر پر جا لیٹے ہو اور اپنی آنکھیں بند کر لیتے ہو اور اس طرح اعصابی تحریک

کا سب سے قوی ذریعہ مسدود کر دینے ہو، جلد ہی پُر امید انداز میں غفلت کا احساس تم پر طاری ہو جائے۔

پھر قبل خواب کی کیفیت شروع ہوتی جو اپنے ساتھ پٹھوں کی اجتر لاتی ہے اور اسی کے ساتھ تمہاری خودی کی گرفت ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ اکثر اوقات خواب دیکھنے کی یہی منزل ہوتی ہے! پھر اس کے بعد وہائی منزل یعنی ”ہلکی نیند“ میں عموماً خواب نظر آتے ہیں، اس کے بعد تمہاری نیند گہری ہو جاتی ہے جو دو یا تین گھنٹے تک رتی ہے، پھر طاق عمل معکوس ہو جائے۔

خواب اور بیداری کے اس دور کو نظر میں رکھو تو بہت جلد تم پر بے خوابی کی پھیبیدگیوں سے اس کی مطابقت واضح ہو جائے گی۔ اکثر لوگوں کا خیال یہ ہے کہ بے خوابی کے مریض وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں نیند نہیں آتی، اگر یہی ساری داستان نہیں ہے۔ نیند کے مسائل کو ماہرین کی ایک خاص جماعت نے ”نیو انگلینڈ میڈیکل جرنل“ میں لکھتے ہوئے چار مختلف قسموں میں منقسم کیا ہے۔

پہلی قسم میں وہ لوگ شامل ہیں جو اعصابی خلل میں مبتلا ہیں۔ انتہائی مصروفیت اور محنت و مشقت میں دن گزارتے ہیں۔ ہر چھوٹی سے چھوٹی چیز پر نظر رکھتے ہیں۔ کسی کا کیا ہوا کام ان کی نظر نہیں چڑھتا۔ اپنے بچوں یا اپنے ماتحتوں کے ساتھ بہت سختی سے پیش آتے ہیں۔ ایسے لوگ تمام دن نشاؤ اور کچاؤ کی حالت میں رہتے ہیں اور جب رات آتی ہے تو وہ اپنے پٹھوں اور اپنی نسوں کو ”جاگتے رہو“ کے اشارات دماغ تک پہنچنے سے نہیں روک سکتے۔ وہ گھنٹوں نیند سے مقابلہ کرتے رہتے ہیں اور آخر کار بالکل تھک کر چور چور ہو جاتے ہیں اور صبح کو پریشان حال بستر سے اٹھتے ہیں۔ دوسری قسم میں وہ لوگ شامل ہیں جو گوبہ ظاہر بے خوابی کا شکار نہیں معلوم ہوتے مگر سارا دن نیند کی شکایت کرتے رہتے ہیں اور کرسی پر بیٹھے بیٹھے اونگٹے رہتے ہیں۔ رات کو جلد سے جلد سو جانے کی کوشش کرتے ہیں اور بستر پر لیٹتے ہی سو جاتے ہیں، لیکن تین یا چار بجے رات کو ان کی آنکھ کھل جاتی ہے اور صبح تک کسی طرح نیند نہیں آتی۔

تیسری قسم میں وہ لوگ داخل ہیں جن کی نیند ناقص ہوتی ہے۔ رات کو چار یا پانچ مرتبہ ان کی آنکھ کھلتی ہے۔ یہ شکایت طبی اصطلاح میں ”قدق دار بے خوابی“ کہلاتی ہے۔ نیند کے انتظار میں کروٹیں بدلتے ہوئے انہیں اکثر

پسینہ آ جاتا ہے اور دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔

چوتھی قسم میں وہ لوگ شامل ہیں جو ایما ندری کے ساتھ اس بات میں یقین رکھتے ہیں کہ انہیں ہفتوں اور مہینوں سے نیند نہیں آئی ہے۔ حال ہی میں ایک بوڑھے انگریز کسان نے قسم کھا کے بیان کیا کہ میں نے ۳۸ برس سے آنکھ تک نہیں جھپکائی ہے۔

عام طور پر یہ ”کبھی نہ سونے والے“ بے خوابی سے بہت خوف زدہ ہوتے ہیں اور کہتے ہیں کہ وہ ہماری تن دستی کو برا دکر دے گی۔ ”نیو انگلینڈ میڈیکل جرنل“ کی رائے یہ ہے کہ ”حقیقت میں یہ لوگ بہت ہی ہلکے سونے والے ہوتے ہیں۔ غالباً ان کی نیند ان کے لیے کافی ہوتی ہے مگر ان کو اس بات کا یقین دلانا ناممکن نہیں تو بہت مشکل ضرور ہے۔

سوال یہ ہے کہ ان مختلف قسم کی بے خوابیوں کے اسباب اور علاج کیا ہیں؟

ایک سبب جو اکثر واقع ہوتا رہتا ہے شور ہے۔ ہمارا سماعت و احساس ہماری بینائی کے احساس سے زیادہ دیر پا ہوتا ہے اور یہ احساس تمام تر اس وقت مفقود ہوتا ہے جب ہم بالکل غافل سو جاتے ہیں۔ نیند سے قبل کی حالت میں گھڑی کی ٹک ٹک یا ٹوٹی سے پانی کا گرنایا دروازہ کھلنے کو آواز ہماری غنودگی میں داخل ہو جاتی ہے۔ زیادہ شور ہمارے پٹھوں پر تناؤ پیدا کر دیتا ہے اور تھکے ہوئے پٹھے اور نسیں ہی ”جاگتے رہو“ کے اشارات دماغ تک بھیجتے رہتے ہیں۔

ایک امتحان سے معلوم ہوا کہ پاس والی سڑک سے ایک ٹرک کے گزرنے کے شور نے ایک سوتے ہوئے آدمی کے پٹھوں میں اتنا تناؤ پیدا کر دیا جتنا دو پونڈ وزن اٹھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ شور و غل سے ممکن ہے ہم بیدار نہ ہوں پھر بھی وہ ہمارے خون کا دباؤ بڑھا دیتا ہے اور ہماری نیند کو ہلکا کر دیتا اور وہ زیادہ تازگی بخش نہیں رہتی۔

ایک اور سبب بے خوابی کا جس کی طرف بہت کم توجہ کی گئی ہے رنگ ہے۔ ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ میں ایک عورت کا علاج کر رہا تھا جو شدید بے خوابی میں مبتلا تھی خواب آور گولیاں دیں۔ عمل توجہ کے ذریعہ علاج کسی چیز سے فائدہ نہیں ہوا۔ آخر کار ڈاکٹر خود اپنی مریضہ کے گھر گیا اور جب اس کے سونے کے کمرے میں پہنچا تو وہ دیکھ کر چونک پڑا کہ وہ گہرے پیلے رنگ

نیند کی بالکل پروانہ کرنا ہے۔ یہ علامت ہے جنون اور دماغی خلل کی۔ بے خوابی کے مرض سے چھٹکارا پانے کے خواہش مندوں کو بھی

دو قسموں میں منقسم کیا جاسکتا ہے۔ ایک تو وہ ہیں جو خواب آور گولیاں کھاتے رہتے ہیں اور دوسرے وہ ہیں جو اگلیوں سے دور بھاگتے ہیں وہ نوم تو صبر سے لے کر ٹھنڈے پانی کے پھینٹوں تک سارے جن کر رہے ہیں۔ ان دونوں میں سے کوئی بھی تنوفی صدی سیدھے راستے پر نہیں پر بعض موقعوں پر بے خوابی سے جنگ آزما ہونے کی یہ نسبت ایک خواب آور گولی کھانا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ سوائے زکام کے بہت ہی کم مرض ایسے ہیں جن میں خود علاج یا اتنی زیادہ۔ امراض جن میں بے خوابی سے اور شاید کسی مرض میں خود علاج یا اتنی حماقت آمیز نہیں ہوتی جتنی بے خوابی کی خود علاج ہے۔ صرف ایک اچھی تربیت پایا ہوا ہوشیار معالج ان گولیوں کی بھول بھلیاں میں جن سے آج کل بازار بھرا ہوا ہے، راستہ نکال سکتا ہے اور ایسی کوئی منتخب کر سکتا ہے جو نھاری بے خوابی کے لیے مفید ثابت ہو سکے۔ خواب آور گولیاں اپنے عمل اور تاثیر میں مختلف ہوتی ہیں اور ان کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم ان گولیوں کی وہ ہے جو اس مقصد سے بنائی جاتی ہیں کہ بے خوابی کو فوراً ختم کر دے اور ان کے کھاتے ہی نیند آجائے۔ دوسری قسم میں وہ گولیاں داخل ہیں جو آخر شب کی مفر من بے خوابی کو دور کرنے کے لیے آہستہ آہستہ عمل کرتی ہیں۔

کچھ مسکن دواؤں سے بھی — بھی مختلف قسم کی ہوتی ہیں — خواب آور گولیوں کا کام لیا جاتا ہے اور ان میں سے بعض مسکن دوائیں بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ وہ ایک بے خواب آدمی پر نیند طاری نہیں کرتیں، بلکہ اس کی نئی ہوتی نسوں اور ٹھپوں کو ڈھبلا کر دیتی ہیں اس کے بعد آہستہ نیند آجاتی ہے۔

خواب آور گولیاں کتنی ہی مفید کیوں نہ ہوں بعض معالج اس امر متفق ہیں کہ بے خوابی کے علاج کے لیے ان پر بھروسہ نہیں کیا جاسکتا۔ وہ کہتے ہیں کہ بے خوابی کا بنیادی سبب ہمیشہ جاذباتی ہوتا ہے اور نوم تو صبر کے ذریعہ اس مرض کا علاج ہونا چاہیے۔

جو لوگ خواب آور گولیوں کے استعمال کے خلاف ہیں، انھوں نے نیند پر قابو طلب ہونے کی بہت سی تدبیریں نکال لی ہیں، ان میں سے

سے رنگا ہوا تھا اور پردے بہت گہرے سرخ رنگ کے تھے اُس نے عورت سے کہا کہ تم لے اپنا کواہا یا بنا رکھا ہے کہ اگر مرد آدمی اس کمرے میں تو تو وہ بھی جاگ پڑے گا؟ عورت نے کہا کہ مجھے یہ رنگ بہت پسند ہیں۔ مگر ڈاکٹر نے اُسے ہدایت کی کہ کمرے کو نیلے رنگ سے پتوئے۔ اس ہدایت کی تعمیل ہونے کے فوراً بعد اس عورت کی بے خوابی رخصت ہو گئی۔

کمرے کا درجہ حرارت بھی نیند پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ ہمارا گرمی اور سردی کا احساس گہری نیند میں بھی بانی رہتا ہے۔ محققین کا بیان ہے کہ نارمل نوجوان ایک ایسے کمرے میں زیادہ آرام سے سو سکتا ہے جس کا درجہ حرارت ۶۵ سے ۶۸ ڈگری تک ہو۔ جب پارچہ چڑھا جاتا ہے تو نیند بھاگ جاتی ہے۔ جسم کا درجہ حرارت بھی نیند کو متاثر کرتا ہے تحقیق کرنے والے اس نتیجے پر پہنچے کہ ہمارا جسم صبح سے شام تک یکساں طور پر ۹۸۔۶ ڈگری کا میٹار قائم نہیں رکھتا۔ جسم کا درجہ حرارت اُس وقت کم ہو جاتا ہے جب ہم سو رہے ہیں، اور زیادہ ہو جاتا ہے جب ہم بیدار ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگوں میں مگر سب میں نہیں، درجہ حرارت کا یہ دور بدلا جاسکتا ہے۔ ایک امتحان کے دوران میں جو لوگ آدمی رات تک جاگتے رہتے تھے، دس بجے رات کو سونے کے لیے بیٹ گئے۔ ایک ہفتہ کے اندر وہ اچھی طرح سونے لگے۔

مفر من بے خوابی کا خاص سبب بے مین ذہن ہے، جرم اور خطا کار کا احساس، بے حفاظتی اور بے امنی کا احساس حد سے زیادہ الوالعزمی، دے ہوئے جذبات، یہ سب بے خوابی پیدا کرتے ہیں اور جب انسان بستر پر لیٹ کر اپنے گزرے ہوئے زمانے پر نظر ڈالتا ہے اور اپنے آنے والے زمانے کے متعلق فکروں میں مبتلا ہوتا ہے تو جہاں تک نیند کا سوال ہے نہ سناٹا مصیبت خیز ہو سکتے ہیں۔

بے خوابی کا خطرو نیند کے مسائل میں دشوار ترین مسئلہ ہے۔ چند بار قوت آزمائی کرنے کے بعد اس وہم کا شکار جب بستر پر سونے کے لیے بیٹا ہے تو یخوت کہ مجھے نیند نہیں آئے گی اُسے پہلے سے بے لوج اور سخت بنائے ہوئے ہوتا ہے، اس لیے قدرتی طور پر اس کا خوف صحیح ثابت ہوتا ہے۔

دوسرا خوف خود نیند آنے کا خوف ہوتا ہے۔ یخوت شدید جذباتی بحال کی نشان دہی کرتا ہے۔ مثلاً ایک شخص تھا جس کا خیال یہ تھا کہ اگر وہ سو گیا تو نیند میں اپنی بیوی کو مار ڈالے گا۔ اس سے بھی زیادہ خطرناک

کامل ہے۔ کوئی بات ترتیب متناسب آواز بھی ہی فرض انجام دیتی ہے کسی چیز کی طرف ٹٹکی لگا کے دیکھنے سے بھی حتملاً دیوار یا چھت کے کسی دھبے کی طرف بعض لوگوں کو نیند آجاتی ہے۔

سب سے آخر میں اس بات کا خیال رکھو کہ اگر تم بے خوابی کا شکار ہو تو بے خوابی سے لڑائی مول نہ لو۔ دوپہر کے کھانے کے بعد ایک گھنٹہ سولینا بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ خواب کے سائنس داں کہتے ہیں کہ دوپہر کے کھانے کے بعد یا کھانے سے پہلے آدھ گھنٹے سولینا رات کو تین گھنٹے سونے کے برابر ہے۔ مسٹر چرل ہمیشہ رات کو دیر تک کام کرتے رہے لیکن اسی کے ساتھ وہ دن کے کھانے کے بعد ایک گھنٹہ ضرور سوتے تھے۔ اڈیسن رات کو کبھی چار گھنٹے سے زیادہ نہیں سوتے تھے، مگر اکثر دن کے وقت کام چھوڑ کر وہ کوچ پر سیٹ گر خورڑی بہت دیر سو لیت تھے۔

بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ عورتوں کی عمر اسی لیے مردوں سے زیادہ ہوتی ہے کہ ان کو دن کے وقت بھی سونے کا موقع مل جاتا ہے۔

ایک نہایت عمدہ تدبیر وہ ہے جو ڈاکٹر نیتھنیل کٹمان نے بتائی ہے۔ ڈاکٹر موصوف ۶۸۰۰ راتوں تک انسان کی سونے کی عادتوں کا مطالعہ کرنے کے بعد اس نتیجہ پر پہنچ کر بے خوابی سے نجات پانے کے لیے اہم بات یہ ہے کہ سونے کا ایک وقت معین کر لو اور روزانہ رات کو ٹھیک اسی وقت سونے کے لیے بستر پر پہنچ جاؤ۔ اس حل کے سوا اور جتنے حل ہیں وہ کچھ انفرادی سے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ جو تدبیر ایک آدمی کی بے خوابی کا علاج ہے وہ دوسرے آدمی میں اور زیادہ بے خوابی کا سبب بن جائے۔

کچھ لوگوں کے لیے نوم تو صبح کا عمل مفید ثابت ہوا ہے۔ ڈاکٹر ایک خاص وقت مقرر کر کے مریض کو سلا دیتا ہے۔ پھر اسی عمل کو روز اسی وقت دہراتا ہے۔ اکثر اوقات اس کا اچھا اثر ہوتا ہے، لیکن کسی روز اگر رات گئے تک جاگنے کی ضرورت ہو، فرض کرو سینا چلے گئے یا کسی جلسے یا پارٹی میں شرکت کی وجہ زیادہ دیر تک جاگنے کی ضرورت پڑی تو اپنے سونے کے وقت تمہیں نیند آجائے گی، ممکن ہے تم ٹکڑے ہی ٹکڑے سو جاؤ۔

طالبان خواب کی مقبول بھیڑیں بھی خود پر طاری کیا ہو انوم تو صبح

بقیہ (نوجوانی کا آغاز مانتے ہوئے)

ناشتہ کے وقت آپ قدر تازہ پھل کھانا چاہیں، ضرور کھائیے، مگر انہیں سالم کھائیے، نہ صرف ان کا رس پینے پر اکتفا کیجیے۔ پھل کسی بھی کھانے کے آغاز کے لیے خوش گوار چیز ہیں، جو بعد میں کھائی جانے والی دوسری غذاؤں کے لیے معدہ کو تیار کر دیتے ہیں۔ اگر آپ ناشتہ کے ساتھ چائے یا کافی پیئیں پینا پسند کرتے ہیں تو اسے ایک عمدہ توانائی بخش مشروب بنانے کے لیے اس میں شکر کے بجائے شہد ملائیے۔

اعلیٰ نشاستہ دار غذاؤں کے ناشتہ کو صبح کرنے کے لیے پیٹ کو دن بھر ٹنگ دو کرنی پڑتی ہے۔ اس کے بجائے زود صبح اور ساتھ ہی توانائی بخش غذاؤں سے جن کی صراحت اوپر کی گئی ہے، استفادہ کیجیے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے سے آپ دفتر میں بہت بہتر کام انجام دے سکیں گے اور پھر گھر جاتے وقت کسی طرح کی گراں باری، تناؤ یا تنگی محسوس نہیں کریں گے۔

یاد رکھیے کہ قبل از وقت بڑھاپے کی آمد کو شکست فاش دینے کا صحیح وقت

ناشتہ کا وقت ہی ہے۔

ایک مثالی ناشتہ

آپ کے لیے مندرجہ ذیل اساسی اعلیٰ پروٹینی اجزاء کا ناشتہ ایک نمونہ کا کام دے گا۔ اس میں اپنے ذائقے کے مطابق ترمیم کی جاسکتی ہے، لیکن بتائی ہوئی غذاؤں کی اقسام کی حدود کے اندر ہی ترمیم ہونی چاہیے۔

تازہ یا پکائے ہوئے پھل

دو انڈے، معمولی یا گوشت (یہ چربی دار گوشت نہ ہو)

سالم اناج کا توس، جس پر کھن کے بجائے پنیر لگایا جائے،

یا توس کے بجائے سالم اناج کا پاریج (دیا)

دو پونڈ ملائی اُٹا رہا دودھ، مشروب کے طور پر، یا

انڈے یا دلیس کے ساتھ ہلا کر

کوئی پینے کی چیز، جسے میٹھا کرلے کے لیے شہد بہتر چیز ہے۔

ناشتہ کے بعد صبح کے درمیانی اوقات میں:

چھ اچھا یا ملائی اُٹا رہا دودھ (ہلک شیک)۔



دلی کا ایک واقعہ

(ادیب الملک نواب خواجہ محمد شفیع دہلوی)



ادیب الملک نواب خواجہ محمد شفیع دہلی کی ایک بڑی مقننہ شخصیت ہیں۔ یہ اُن لوگوں میں سے ہیں جو دہلی کو حاضے میں اور دہلی کی زبان میں بات کرتے ہیں۔ ان کو دیکھ لیا، دہلی کی جھلک دیکھ لی۔ اس سے مات کر لی، دہلی کی نکسانی ریاں نس لی۔ اس زبان کے لکھنے والے چند۔ ان میں خواجہ شفیع اور شاہد احمد اور اتراف صوبی تین نمایاں۔ دہلی کا مضمون جناب خواجہ صاحب نے ہماری درخواست پر لکھا جو جسے ہم ان کے شکر ہے کے ساتھ شائع کرتے ہیں۔

(مہم در دست)

تیر اور مصحفی بھی لکھنؤ میں بیٹھے اسے یاد کرنے دکھائی دیتے ہیں۔ تیر دہلی
ہیں کیا بود و باش یو پھو ہو لورس کے سا کو
ہم گر خوب جان کے ہنس ہنس لکار کے

دہلی جو ابک سہر بھا عالم میں انتخاب
رستے تھے محبوب ہی جہاں روڑگار کے

جس کو فلک نے لوٹ کے بر باد کر دیا

ہم رہنے والے ہیں اسی آج سے دیا رکے

مصحفی کہنا ہر طرح دہلی نہیں دیکھی ہے رماں داں یہ کہاں ہیں

ہاں تو صاحب آدم بربر مطلب ہم دہلی والوں سے نو دہلی ہی کی بائیں
سننے میں آئیں گی۔ ہم اور کہاں کی دھن چھڑیں، کہاں کی راگنی الاپا ہیں۔ حالی کچھ
عرصے کو لاہور میں آیا نو دہلی کو یاد کر کے آنسو بہا مایہ اور کہنا جو۔

دہلی سے جو نکلے تو ہوا جیسے سے دل سہر

جانا کہ نہیں اب کہیں دنیا میں ٹھکانا

بہر نوع و بہر عنوان، دہلی کا واقعہ ہے۔ ندر کے کچھ بعد کی داستان حکیم جس اللہ خان

تذکرہ دہلی مرحوم کا اے دوست نہ چھڑ

نہ سا جائے گا ہم سے یہ فسانہ ہر گر

منجائے یا نہ منجائے ہیں اور کوئی ذکر ہی نہیں۔ ہمارے ذہن میں

کوئی اور داستان ہی نہیں۔

ماہقہ سکندر و دارا نہ خواندہ ایم از ما بجز حکایت بہر و وفا پیرس

بر شہر ہی اسم با سستی ہو۔ دہلی دل موہ لینی ہو، من اپنا لینی ہو، قلب سحر
ہو جا مایہ اور روح گرویدہ۔ آقبال کو بھی روم میں ہی عروس ابلا و ماد آئی۔ کہتا جو

سوا و رومہ الکبریٰ میں دہلی یاد آتی ہے

وہی عیرت وہی عظمت وہی شانِ دل آویزی

جب کہ اس مریو آفانی کو اس من موہی شہر سے اس درجہ تعلق خاطر تھا تو ہم تو
ٹھہرے ہی دہلی کے روڑے۔ اسے کس طرح دل سے بھلا لیں، کیوں کر ذہن سے جو کریں۔

دل سے جاننا تری انگشتِ حنائی کا خیال ہو گیا گوشت سے ناخن کا جُدا ہو جانا
بلکہ یوں کہیے کہ

ہر دم اسی کی دھن ہو اسی کا خیال سے — چھوٹے چھوٹے ربط پہ اب تک یہ حال ہو

گیا اور بگڑ گئے۔ غرض کہ رسیدہ بود بلستے دے بیکر گزشت۔ بہر صورت دکندار صاحب کی اس نازیبا حرکت کا نتیجہ یہ نکلا کہ اس کے بعد ریاست اور کے تمام آنے والوں نے اس دکان کا کچھ بھی رخ نہ کیا۔ دیوان صاحب بھی ناراض ہو گئے۔ نیز ان میاں کی تلخ نوائی نے اور گاہک بھی بگاڑ دیے۔ انجام کار دکان ختم ہو گئی۔

ہم نے بڑوں سے سنا کہ اچھا بڑا ایو باری تھا، خوب چلتا ہوا کاروبار، لیکن آخر کار اسی دکان کے آگے تھری لگا بیٹھے دیکھے گئے۔

سو بندہ نواز یہ ہوا ان کی کج خلقی اور بدربانی کا نتیجہ۔

اہل خرد صاحبان نظر کے واسطے ہر واقعے میں ایک سبق ہو یا جو، بشرطیکہ ذہن نکتہ رس اور چشم دیدہ در ہو۔ کاروبار کا بہت کچھ انحصار خوش خلقی اور شیریں زبان پر ہو۔ کو دسے دکان دار کے ہاں گاہک ایک بار جا کر کچھ نہیں جاتا۔ دکان داری کے معنی میں گاہک کا دل موہ لینا۔ اس کو اپنا بنانا۔ اس کی جیب سے رپیہ جائزہ طور پر نکالنا اور مناسب و جائز منافع کھانا۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ گاہک ایک بار آنے کے بعد کچھ بھی آپ کی دکان پر آنے تو لازم ہے کہ آپ ان اصولوں کو مدنظر رکھیں۔ اکثر و بیشتر دکان داری کے ناکام ہونے کا باعث یہ ہوتا ہے کہ دکان دار کی زبان تلخ ہوتی ہو۔ متواضع نہیں ہوتا۔ یاد رکھیے دو میٹھے بول خریدار کو گرویدہ کر دیتے ہیں اور ایک کڑوی کبیلی بات اس کو سدا سدا کے لیے منفقر کر دیتی ہو۔ اس وجہ سے اب ہے کہ ہم اس امر کا خیال رکھیں۔ اگر آج ہی سے ہم خوش خلقی کی عادت ڈالیں تو یہ کچھ عرصہ میں ہماری فطرتِ ثانیہ بن جائے گی اور برتیبہ حیات میں کام آئے گی۔



ایک سے ایک اعلیٰ سطحی تھی۔ باریک دندلوں کی بھی، موٹے اور متوسط کی بھی لنگھے جدا لنگھیاں الگ۔ سینکھ کی، صندل کی، آمبوس کی، ہاتھی دانت کی، غرض کہ ہر وضع قطع کی اور ہر قسم کی موجود تھی۔ گاہک چیز دیکھ کر پسند کر کے ٹھونک بچلے لیتا ہو۔ ان لوگوں نے بھی دس بیس لنگھیاں دیکھیں، لنگھیوں کا فائدہ کیا، کسی نے سر میں کی، کسی نے داڑھی میں۔ وقت کی بات گاہک کی مرضی نا کو کوئی بچی اور بغیر خریدے دکان سے لگے اٹھنے۔ دلی والے کا ناریل چٹ گیا۔ ن کو اتنی تاب کہاں۔ اس شہر والوں کی یہ خصوصیت ہے کہ بات ملے سے اتار کر کرتے ہیں اور پھر منہ پر آئی رکھتے نہیں۔ جو کہیں خدا خواست پچا جائی در دشکم میں مبتلا ہو جائیں۔ اچھا رہا ہو جائے۔ پیٹ پھول منہ کو آئے !

بہر حال میاں دکندار اپنی کہہ گزرے اور بولے، ٹھاکر جی لنگھی کا مگڑا ہی کیوں پالتے ہو۔ خواہ خواہ کا جھنجھٹ۔ ایک ٹکڑا حجام کو دے کر ٹھاکرانی کا سر منڈوا دو۔ سدا سدا کو یہ خرچ ہی پچ جائے گا۔ ان صاحب نے تو جو فرمانا تھا، فرما دیا۔ ٹھاکروں کا یہ عالم کہ غصے کے مارے آگ ولہ ہو گئے۔ نیاموں نے تلواریں اگلی دیں۔ مارنے مارے پر آمادہ ہو گئے۔ جہت خون، آئے تو جائے کہاں۔ بڑی مشکل سے دوسرے دکنداروں براہیروں، بیچ بچا ڈکڑا یا۔ دیوان جی کو کبھی خبر ملی۔ وہ دوڑے آئے۔ دکندار کو سخت مست کہا۔ ٹھاکروں کی ٹھوڑیوں میں ہاتھ دیا۔ سمجھا بکھا کر واپس لے گئے۔

راجپوتوں کو بھی اس قدر غصہ نہ آتا۔ اتنے برہم نہ ہوتے ان اس کجخت فقرے میں ایک خاص چیمتا ہوا ادنا گوارہ پہلو یہ تھا کہ ان لوگوں، ہاں عورت کے بیوہ ہونے پر اس کا سر منڈا جاتا ہو۔ ان کا ذہن فوراً اس جانب

اصول فطرت سے جنگ

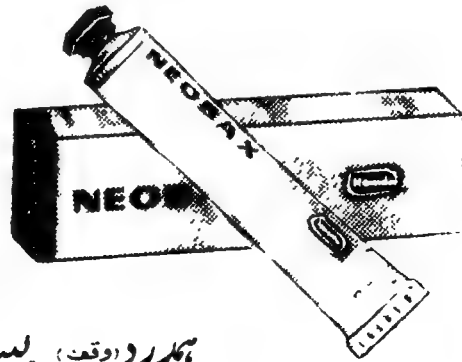
طبع و قوانین سے روگردانی اور اصول فطرت سے بے پرواہی
جسم کی توانائی اور اعضا کی کارکردگی کو کھٹا دیتی ہے۔
محرك ماحول غیر صحت مند عادات کثرت کا بے آرا می اور
غیر متوازن غذا انسانی صحت کی خرابی اور کمزوری کا باعث ہے
اس ماحول میں وہ اعضا خاص طور پر متاثر ہو رہے ہیں جو
قوت و حیات کا مرکز ہیں۔

نیو بیکیس جنسی اعضا کے نشوونما اور تقویت و
حفاظت کے لئے بڑی کارگر دوا ہے جو مقامی طور پر استعمال
کی جاتی ہے۔ نیو بیکیس کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی قسم کی تکلیف
بہونچائے بغیر جنسی غدودوں کی رطوبت اور قوت کو تحریک دیتی ہے۔
اور خون کی رَسد کو بڑھا کر توانائی پیدا کرتی ہے۔

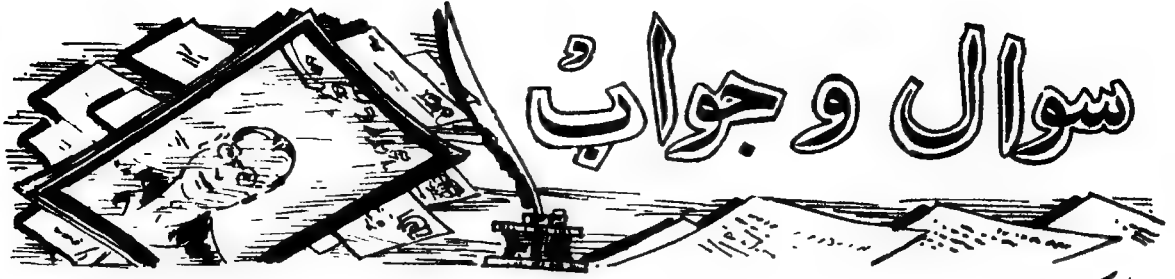
طویل عرصہ مات اور سائنسی تحقیقات کے بعد
بتا چکی حائلہ والی خاص ذوا

نیو بیکیس

ہمدرد



ہمدرد (وقف) بیورو میڈیٹر پکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹا گمٹ



سوال و جواب

پیدا ہوتا ہے۔ نہ یہ کہنا صحیح ہے کہ کسی مخصوص انسانی نسل یا قوم کے ساتھ اس کو کوئی خصوصیت ہے۔

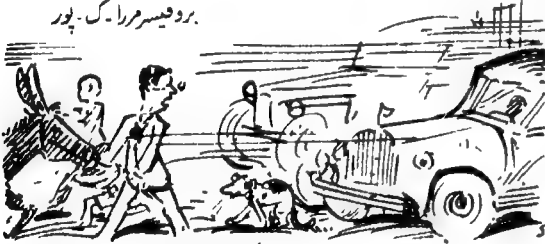
(۵) یہ صحیح ہے کہ بالواسطہ طریقے پر عدم صفائی، مغلی، خراب غذا، خراب ہوا اور گندی نالیوں کا اس مرض پر اثر پڑ سکتا ہے۔ کیوں کہ ان سب چیزوں کا اثر انسانی صحت پر یہ ہوتا ہے کہ اسے کم زور کر دیں اور اس کے جسم میں قوت و طاقت کم ہو کر قبول مرض کی استعداد زیادہ ہو جائے۔

(۶) جذام اکثر بیشتر مختلف اسباب کے نتیجے کے طور پر از خود پیدا ہوتا ہے اور یہ اسباب و حالات کسی طرح آپس میں ایک دوسرے سے متعلق ہیں، اس کے متعلق ابھی تک ہماری واقفیت بالکل ناکافی ہے۔

ٹہلنا کیسی ورزش ہے؟

سوال: ٹہلنا آپ کی رائے میں کیسی ورزش ہے؟

بروئیسر مرزا۔ گ۔ پور



جواب: طب یونانی کے جدا جدا حکم بقراط نے ایک بار کہا تھا، "کھانا اپنے جسم کی ضروریات کے مطابق کھاؤ اور اپنے جسم سے کام لے کر کافی ورزش کرو تاکہ فضلات حودن بھر کے کام کی وجہ سے جمع ہوئے ہیں، خارج ہو جائیں۔" موجودہ زمانے کی ایک مصیبت یہ ہے کہ لوگ کھاتے تو ہیں بہت سا بلکہ ضرورت سے کہیں زیادہ، لیکن ضروری محنت یا ورزش کو فراموش کر دیتے ہیں۔ ہمارے بڑے بڑے شہروں میں کچھ حالات بھی ایسے ہیں کہ ورزش کا کوئی دلولہ دل میں نہیں اٹھتا۔ ریلیں، ٹرام کاریں، موٹر کاریں، گاڑیاں، تلنگے، رکشا وغیرہ قدم قدم پر موجود ہیں، جو ہمیں جلد سے جلد ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچا دیتے ہیں۔ گزشتہ

جذام کیا ہے؟

سوال: جذام (لیپروسی) کے بارے میں یہ بتائیے کہ کیا یہ روٹی اور آتشک کی قسم کی بیماری ہے؟ اڈکر لگ جاتی ہے؟ اس کا سبب کیا ہے؟ مرتضیٰ۔ کراچی



جواب: جذام (لیپروسی) کے بارے میں چند باتیں نہایت اختصار

کے ساتھ درج ذیل ہیں:

- (۱) جذام اپنی نوعیت کی ایک بالکل جداگانہ بیماری ہے۔ وہ نہ آتشک کی قسم کی کوئی بیماری ہے اور نہ بیل کی۔ لیکن اس میں شگ نہیں ہے کہ جہاں تک اسباب مرض کا تعلق ہے وہ بیل سے بہت ہی غیر معمولی مشابہت رکھتی ہے۔
- (۲) جذام درشے میں ماں باپ سے اولاد میں منتقل نہیں ہوتا اور زیادہ تر تو اسی وجہ سے اور کسی حد تک اس سبب سے کہ جذامی بالعموم اولاد ہوتے ہیں، اس مرض کا رجحان اکثر بطور خود ناپید ہو جانے کی طرف رہتا ہے۔
- (۳) علمی گفتگو میں تو یقیناً اس بیماری کو متحدی اور اولگنی بیماریوں میں داخل کرنا پڑے گا لیکن یہ واقعہ ہے کہ چھوٹ چھات کے ذریعے سے یہ بہت کم پھیلی ہے۔

(۴) یہ خیال بالکل غلط ہے کہ جذام بعض مخصوص کھانوں کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے، یا اس کا تعلق کسی مخصوص پینے یا مخصوص آب و ہوا سے ہے۔ یہ بھی صحیح نہیں ہے کہ صفائی اور ستھرائی کا خیال نہ رکھنے سے جذام

زلزلے میں جو کام ہم ہاتھ سے کیا کرتے تھے اب مشینوں سے ہونے لگا ہے۔

جبل قدی کے راستے میں ہمارے شہروں میں بالخصوص ایک رکاوٹ یہ بھی ہے کہ دونوں طرف سوائے بدنما دکانوں اور مکانات کے شہر میں اور کچھ نظر نہیں آتا۔ نہ سبزہ نہ سبزہ زار۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم ٹہلنے سے گریز کرتے ہیں اور محنت کر کے فضلات کو خارج نہیں کرتے اور ہمارے عضلات اور اعصاب ضعیف ہو جاتے ہیں۔

اس بات پر سب کا اتفاق ہے کہ ٹہلنا آدمی کے لیے تمام ورزشوں سے بہت زیادہ اچھی ورزش ہے۔ لیکن اس بات کا کیا علاج ہے کہ ہم اس کی ضرورت اور اہمیت کو ہمیشہ نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ہمارے دفینوں اور کاموں کے اوقات ایسے ہیں کہ ان میں اس کا خیال نہیں رکھا جاسکتا کہ ٹہلے کا بہترین وقت صبح کا ہے اور ٹہلنا، ہاتھ پیر پلانا، ان سے کام لینا صحت کے لیے ضروری ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ ٹہلنا ایک سادہ، آسان اور محفوظ ورزش ہے، بشرطہ کہ ان سرکوں سے علیحدہ رہا جائے جن پر گاڑیوں اور موٹروں کی بھیڑ ہوتی ہے۔ روزانہ ۴-۵ میل چل کر ایک موٹا آدمی اپنا وزن کم کر سکتا ہے اور یہی کام کر کے ایک دھلا پٹلا آدمی موٹا تازہ ہو سکتا ہے۔ موٹے آدمیوں کی فالتو چربی ورزش سے جل جاتی ہے اور دہلے آدمیوں میں ورزش سے عضلات کے اندر چربی جمع ہونے کی تحریک پہنچتی ہے۔

ایک مثل مشہور ہے، ”آدمی اتنا ہی بوڑھا ہوتا ہے جتنی اس کی کمر بڑھی ہوتی ہے“، باقاعدہ ورزش، بالخصوص ٹہلنے کی ورزش سے جو بالارادہ حرکات جسمانی ظہور میں آتی ہیں، وہ کمزور ہو کر بڑھاپے سے بچنے اور اسے سیدھا ہی رکھتی ہیں۔ آدمی کی کمر مضبوط اور آسانی کے ساتھ حرکت کرنے والی ہو تو اس کے اخلاق میں بھی مضبوطی ہوتی ہے اور قوت عمل اور حوصلہ مندی کا اس سے اظہار ہوتا رہتا ہے۔ اس کے برعکس کمزور دنیا کڑی ہوئی کمرے علی اور کمالی کی جانب رجحان پیدا کرتی ہیں۔

ٹہلنا ایک آرٹ بھی ہے۔ چال یکساں اور خود دار نہ ہونی چاہیے۔ یہ نہ ہونا چاہیے کہ اپنے آپ کو گھسیٹتے ہوئے چل رہے ہیں۔ ٹہلنے کے لیے جوتا اچھا، سونا چاہیے اور لباس بھی موسم کے مطابق مگر ہلکا ہونا چاہیے۔

معدہ کیوں خراب ہو جاتا ہے؟

سوال: ذرا اس کی وضاحت کیجیے کہ آخر یہ معدہ کیوں خراب ہو جاتا



جواب: ہماری تہذیب نے جو کھانا ایجاد کیا ہے اور کھانا کھانے کے

متعلق جو غلطیاں ہم کرتے ہیں ان سے محفوظ رہنے کے لیے ہمارے معدے کے پاس صرف ایک ہی ہتھیار ہے اور وہ تیزاب یا معدے کی تیزابی رطوبت ہے۔ اگر ہم بہت سا کھا جائیں، جیسا کہ اکثر لوگ کیا کرتے ہیں، تو ہمارا نظام جسمانی معدے کو بہت سا تک کا تیزاب دے دیتا ہے تاکہ وہ کھانے کی زائد مقدار سے مجددہ برآ ہو سکے۔ شروع شروع میں تو بالعموم اس تیزاب کی مقدار اتنی ہوتی ہے کہ جتنا کھانا کھا کر پیٹ میں پہنچا ہو لیکن اگر انسان روز روز زیادہ ہی مقداروں میں کھانا کھائے لگے تو پھر تیزاب کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے اور تناسب قائم نہیں رہتا اور یہ تیزاب کی زیادتی کی کیفیت مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے۔

معدے کا تیزاب جتنا زیادہ اسی قدر غذاؤں کے وقت میں کمی ہو جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تیزاب جس قدر زیادہ ہوگا اسی قدر جلد غذا معدے سے خارج ہو جائے گی، کیوں کہ تیزاب کا اثر یہی ہوتا ہے کہ غذا کو جلد از جلد معدے سے نکال دے۔ اس جلد بازی کا نتیجہ کئی لحاظ سے بہت خراب نکلتا ہے۔ سب سے پہلے تو یہ تیزاب کی زیادتی اس سے پہلے ہی معدے سے غذا کا اخراج عمل میں لے آتی ہے کہ جب وہ کیموس میں تبدیل ہو سکے۔ اس کی وجہ سے غذا کے آنتوں میں پہنچنے پر کیلوس کے بننے میں دقتیں پیدا ہوتی ہیں اور وہ جزو بدن نہیں ہو سکتی۔ اس لیے اکثر دیکھا جاتا ہے کہ جو لوگ عرصے سے زیادتی تیزاب میں مبتلا ہیں وہ حصے سے زیادہ لاغر اور نحیف ہو جاتے ہیں کیوں کہ اس کیفیت کا مریض صبح معنوں میں فائدہ زدہ رہتا ہے اور اس کی قوت حیات اور جسمانی طاقت زائل ہو جاتی ہے۔

دوسری خرابی یہ ہے کہ غذا تو معدے سے جلد خارج ہو جاتی ہے لیکن وہ بہت سا تیزاب جو پیدا ہوا تھا پیچھے رہ جاتا ہے اور معدے کی دیواروں کو خراب کرنا بلکہ ان کو ہضم کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کیفیت سے جو علامت پیدا ہوتی ہے وہ بھوک ہے، جسے عام طور پر کلچر کہہ چکا ہوتا ہے۔ بہت سے آدمی اس غلط فہمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ بچہ بھوک ہے اور اسے تن درستی کی علامت خیال کر لیتے ہیں۔ اس کے بعد بھوک کے ساتھ ساتھ ایک جلن سی محسوس ہوتی ہے۔ جو لوگ اس کیفیت میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں تجربے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ کھانا کھا لینے سے یہ ناخوش گوار کیفیت کم ہو جاتی ہے لیکن بد قسمتی یہ ہے کہ اس طرح مرض رفع ہونے کے بجائے اور بڑھتا رہتا ہے اور اس طرح معدہ خراب ہو جاتا ہے۔

بقیہ (عوام میں پھیلے ہوئے بعض مغالطے)

انھوں نے اس بات کو حتمی طور پر تسلیم کر لیا کہ انسان بغیر آنکھیں بند کیے سو سکتا ہے، لیکن یہ کام آسان نہیں ہے اور صرف اسی وقت ممکن ہے جب کوئی شخص بہت ہی تھک گیا ہو۔

اسٹینفورڈ کی تحقیقات سے یہ بات پورے طور پر واضح ہو گئی کہ آنکھیں کھلی رکھ کر سو یا جا سکتا ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا کہ نیند کو بھگانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اپنے دونوں ہاتھوں کی ٹٹھیاں خوب زور سے پھینچ کر تباؤ پیدا کر لو۔

۱۱۔ دیہات کے لوگ بڑے بڑے شہروں کے باشندوں کی نسبت زیادہ پرسکون اور صبح احواس ہوتے ہیں۔

اوہیو اسٹیٹ یونیورسٹی نے دیہاتی علاقوں کا خاص طور پر اسی مسئلہ کی تحقیقات کے لیے جائزہ لیا تھا۔ اس سے معلوم ہوا کہ دیہات کے لوگ بھی اسی طرح مایوسی کا شکار اور غل اعضاء کے مریض ہوتے ہیں، جس طرح وہ لوگ ہیں جو بڑے بڑے شہروں کی دھواں پھیل اور دھواں بھرا علاقوں میں زندگی بسر کرتے ہیں۔ فوجی بھرتی کے شمار و اعداد سے معلوم ہوتا ہے کہ شہری لوگوں کی نسبت دیہاتی لوگ زیادہ تر اس لیے بھرتی نہیں کیے گئے کہ ان کا دماغی توازن ٹھیک نہیں تھا۔

دانتوں کی دلچسپ کھانی (بقیہ صفحہ ۲۲)

دانتوں کا تدریجی انحطاط ہے۔ دھکتے ہیں کہ ہمارے انجام کے متعلق یہ قدرت کی پہلی تنبیہ ہے لیکن یہ انجام ابھی بہت دور ہے۔

دانتوں کی جدید سائنس کی عمر اگرچہ سو سال سے زیادہ نہیں لیکن اس نے دانتوں کے متعلق بہت سے قیمتی انکشافات کیے ہیں۔ افسوس ہے کہ جدید تمدن میں ان انکشافات کو بالکل نظر انداز کیا جا رہا ہے اور خود ماہرین دندان اور دندانوں کے متعلق ہشیا تیار کرنے والے بھی حقائق کی طرف پوری توجہ نہیں دے رہے ہیں اور ان کی زیادہ توجہ جلب منفعت کی طرف ہے۔

آخر میں عوام کے لیے یہ اشارہ فائدہ سے خالی نہیں ہوگا کہ دانتوں کی حفاظت کا ہمارا قدیم طریقہ یعنی مسواک اور ہمدرد منجن آج بھی جدید چیزوں پر ترجیح رکھتے ہیں۔ منجنوں کی ترتیب میں اگر اس معلومات سے فائدہ اٹھایا جائے جو ہمیں جدید سائنس سے معلوم ہوئی ہیں تو ہم ان ہی قدیم دواؤں سے ایسے منجن تیار کر سکتے ہیں جو ہر اعتبار سے مغربی ممالک کے لیے ناقصات پر فوقیت رکھتے ہیں۔

بقیہ (ناظم جہاں حکیم محمد اعظم خاں)

اعظم خاں صاحب کا رنگ گورا تھا۔ وہ کشیدہ قامت آدمی تھے۔ دائیں مٹھی اور بائیں مٹھی کے درمیان رکھتے تھے۔ سر پر بال رکھنے کے مادی نہیں تھے۔ تصنیف ذالیف کی ہر ذیت کے باوجود وہ درس بھی دیا کرتے تھے۔ ان کے بھائی نجم الغنی خاں اعظم خاں صاحب نے نامور تلامذہ میں شامل ہیں جو ان کی طرح ایک مصنف کی حیثیت سے مشہور ہوئے، ان کی حیثیت مورخ کی بھی ہے۔ ان کو اعظم خاں صاحب نے اپنی دستخطی سند بھی دی تھی، جس کو نجم صاحب نے خزانہ الادبیہ جلد اول کے صفحہ ۴۲ پر نقل کیا ہے۔

اکبر اعظم سے قبل اعظم خاں صاحب طب کی چار کتابیں تصنیف کر چکے تھے، ان کے نام یہ ہیں: (۱) رموز اعظم (۲) انوار اعظم (۳) نیز اعظم (۴) اسرار الادویہ۔ ان کی اکثر کتابوں کے نام تاریخی ہیں۔ اکبر اعظم سے اگر رد و علت نکال دیے جائیں اس کی تاریخ تصنیف نکل آتی ہے۔ اعظم خاں صاحب نے اکبر کی پہلی جلد مکمل کر کے نواب علی بہادر کو دکھائی، جو پہلے باندہ کے فرماں روا تھے اور بعد کو حکام کی تجویز کے مطابق اندر میں مقیم تھے۔ اس وقت تک جلد ثانی پائی تکمیل کو نہ پہنچي تھی۔ نواب صاحب نے کتاب کو پندرہ ایک اور مطبع نظامی میں اس کی طباعت کا بندوبست کروا دیا دوسری بار اعظم خاں صاحب نے خود اسے مطبع نول کشور میں چھپوا یا، جو اس وقت مطبع ادھ اخبار کہلاتا تھا۔ اکبر اعظم کے دواؤں میں اعظم خاں صاحب کی زندگی ہی میں چھپ چکے تھے۔ دوسرے ایڈیشن میں نظر ثانی کے بعد انھوں نے بہت سے مفید اضافے کر دیے تھے دوسرا ایڈیشن ۱۱۵۵ء میں شائع ہوا تھا۔ مادہ تاریخ یہ ہے:

شہنشاہ دارالشفائے معتمد بہر علی (۱۱۵۵ھ)

چونکہ حق تصنیف مطبع نے حاصل کر لیا تھا، اس لیے کتاب کی طباعت کا سلسلہ اعظم خاں صاحب کی وفات کے بعد بھی جاری رہا۔ اعظم خاں صاحب لغات طب پر بھی ایک کتاب تالیف کر رہے تھے، مگر وہ ان کی حیات میں مکمل نہ ہو سکی۔ محیط اعظم پر حکیم نجم الغنی خاں نے نہایت محققانہ اور طویل تنقید کی ہے، جس کے آخر میں انھوں نے تسلیم کیا ہے:

”بہر صورت جو کچھ ہے، محیط اعظم ایسی جامع کتاب واقع ہوئی ہے کہ طالب کمال کو جو اس سے فائدہ حاصل ہو سکتا ہے، وہ کسی دوسری کتاب پر کجائی طور پر حاصل نہیں ہو سکتا۔“

(بقیہ زندگی کے زاویے)

صاف ستھرے آدمی سے محبت بھی ہو جاتی ہے۔ جو لوگ صاف ستھرا رہنے کے عادی ہیں وہ اپنی تہذیب اور شائستگی کے علمبردار ہیں، اور جس تہذیب کا وہ اعلان کرتے ہیں وہ نیکی، تین درستی اور تقویٰ کا نشان ہے۔

صفائی اور غربت

میں کوئی بیز نہیں۔ کثیف رہنے کے لیے غریبی کا حیلہ کبھی نہیں تراشنا چاہیے۔ منہ دھونے، نہانے اور معمولی طور پر مسواک سے دانت صاف کرنے یا وضو کرنے میں ایک پیسہ بھی خرچ نہیں ہوتا اور جسم کے بہت سے حصوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔ کپڑے دھونے کے لیے صابن اور گرم پانی کی ضرورت ہوتی ہے مگر اس میں زیادہ مصارف نہیں ہوتے۔ صفائی کے لیے پیسے سے زیادہ جس چیز کی ضرورت ہو وہ ہے

سلیقہ اور احساس

اور صاف ستھرا رہنے کے لیے دولت سے زیادہ یہی دو چیزیں درکار ہیں۔

(۵۱) میلے لباس سے (۶۱) ہرقسم کے حشرات الارض مثلاً مچھر، پتو، بکھی، مکمل اور جوں سے (۷۱) ناپاک نفوس سے۔

تہذیب کا پرچم!

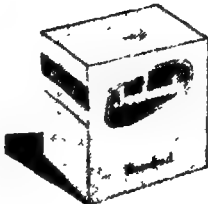
یہ بات شروع ہی میں آپ کو معلوم ہو چکی ہو کہ صفائی اور عزت میں کوئی فرق نہیں ہے۔ لیکن یہاں یہ کہنے میں خوشی محسوس ہوتی ہے کہ صفائی تہذیب کی علامت بھی ہے۔ جو لوگ مہلا کچیللا لباس پہنتے ہیں یا کھانا کھاتے وقت صفائی کا پورا لحاظ نہیں رکھتے ان کو مہذب نہیں کہا جاسکتا۔ صفائی تہذیب کا پرچم ہر آدمی کو سزنگول کر دیتی ہے۔ جب کسی کے دسترخوان پر آپ کوئی سیلی پلیٹ یا بغیر دھلا چھ دیکھتے ہیں تو آپ کے دل پر اس کی بد تہذیبی کا گہرا نقش قائم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کسی کے لیے ناخن، بڑے ہوئے بال، میلے دانت اور کثیف کپڑے دیکھ کر آپ اس سے نفرت کرنے لگتے ہیں اور اس کی تہذیب آپ کی نظر میں مشکوک ہو جاتی ہے۔ درحقیقت صفائی سے شائستگی کا اظہار ہوتا ہے اور ایسا بیٹھے والے



نزلے کا کامیاب ترین علاج

نزلے سے نجات پانے کے لئے ایٹم کے استعمال کی ضرورت نہیں بلکہ جوشانہ ہی کافی و شافی ہے جس نے صدیوں سے ہر دوسری دوا سے زیادہ مرثیوں کو نادمہ بنایا اور کبھی اس کی نیک نامی برجرت نہ آیا۔

اب بند و نونے جوشانہ کے تمام مفردات کو بکھل نور اکوں کی صورت میں صاف ستھرے چمکیوں میں بند کر دیا ہے جو استعمال کے لئے ہر وقت بازار سے مل سکتے ہیں۔



نزلے کا موثر اور بے ضرر علاج

جوشانہ

اس صاف ستھرے چمکیوں میں بند ہر جگہ ملتا ہے



اشارات

نومبر ۱۹۶۲ء

ہمدرد صحت کراچی

جلد: ۳۱ ————— نمبر: ۱۱

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید دہلوی

بچپن سے بڑھاپے تک کی طویل رہ گزریں کوئی منزل اور کوئی مرحلہ ایسا نہیں ہے، جسے صحت و توانائی کے بغیر طے کیا جاسکے۔ عمر کا جادہ صحراؤں اور ریگستانوں سے گزر رہا ہو، یا خوب صورت وادیوں اور خازنوں سے صحت و توانائی ہی وہ چیز ہے، جو زاد سفر کے طور پر کام آتی ہے۔ یہی آگے بڑھنے کا حوصلہ دیتی ہو اور یہی راستے کے پیچ و خم سے گزر جانے کا عزم پیدا کرتی ہے۔ پہلے سانس سے آخر سانس تک صحت و توانائی ہی رفاقت و ہمسفیری کی ذمہ داریاں نباتی ہے۔
تو پھر کیا آپ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی واقعی کوشش کرتے ہیں؟ یہ سوال آپ خود سے کیجیے، اور اس کے جواب پر پورے اطمینان سے غور کیجیے۔

وقت کوئی جامد چیز نہیں ہے۔ وقت چٹان کی طرح کبھی ایک جگہ جم کر کھڑا نہیں ہو سکتا۔ وقت ایک سیلاب ہے جو ہر آن آگے کی طرف بڑھتا اور ہٹتا رہتا ہے، گاتا، گنگناتا اور تلخے بکھیرتا، رات دن یہ قدرتی آبشار رواں دواں رہتا ہے اور دنیا کی ہر وہ چیز جو زندہ رہنے کی صلاحیت رکھتی ہے، وقت کے سیلاب کی روانی کا ساتھ دیتی ہے۔ جو چیز پھرد جاتی ہے، وہ زندہ نہیں رہ سکتی، اور جلد ہی ماضی کے اندھیرے اُسے اپنے آغوش میں لے لیتے ہیں۔ زندگی کا راز صرف حرکت و سعی میں ہو، سکون و قیام میں نہیں۔ علوم و فنون بھی اس کلیے سے مستثنیٰ نہیں۔ جو علمی اور فنی روایات وقت کا ساتھ دیتی ہیں اور آنے والے زمانے کے تیور پہچان کر اپنے اندر مناسب تبدیلیاں کر لیتی ہیں، وہ کبھی مُردہ نہیں ہوتیں، اور فرسودگی اُن کی توانائی سے نبرد آزما نہیں ہو سکتی، وہ ہمیشہ سماجی ضروریات کے مطابق زندگی اور افادیت کا ثبوت دیتی رہتی ہیں۔

۲	ادارہ	پروفیسر محرم حسین خوند کر (شعبہ)
۳	ڈاکٹر محمد عثمان	ابو یوسف الکندی اور بغداد
۵	اسٹیواریٹ ایچ لوری	تھالیڈائڈ کا المیہ
۸	علامہ حفیظی	صحت مند رہنے کے چار اصول
۹	علی ناصر زیدی	بچپن کے خزانے
۱۱	ایچ۔ ایم۔ دیسائی	دودھ — ایک صحت بخش قدرتی غذا
۱۳	عابد اللہ افستر	یادوں کے سائے
۱۴	مالی مین	تیر خوار بجے کی پودر ش
۱۹	ایم اسلم	حیات رُوح (۴)
۲۳	منصور علی خان	حسی زندگی کا المیہ
۲۶	ہلس ہیمس	موروثی امراض کے حقائق
۲۷	میجر طغریا حسین	بدنضی (ڈسپسیا)
۲۹	...	خاندان میں باپ کا مقام
۳۱	ایم۔ وائی۔ خان	زیادہ بوجھ تنہا اٹھائیے
۳۵	کونر چاند لہری	جس غنچہ
۳۹	ادارہ	سوال و جواب
۴۱	ادارہ	انتقاد
۴۳	ایم۔ ایچ۔ مسعودیٹ	پروٹین اور تغذیہ جسمانی

سالانہ چار روپے۔ فی پرچہ ۳۷ پیسے۔ دوسال کے لیے چھ روپے



پروفیسر مکرم حسین خوند کر

اور حرکیات حرارت (THERMODYNAMICS) کی بین الاقوامی کنفرانس
نے جریدہ الیکٹروکیمیکال ایکٹا (ELECTROCHEMICA ACTA)
کی مشاورتی ادارت قبول کرنے کی دعوت دی۔

پروفیسر خوند کر طویل عرصے سے ملک اور بیرون ملک کی کثیر التعداد
سوسائٹیوں سے وابستہ ہیں۔ آپ کیمیکل سوسائٹی کے فیلو اور لندن کی سوسائٹی
آف کیمیکل انڈسٹری کے رکن ہیں۔ آپ انڈین کیمیکل سوسائٹی کے فیلو اور
پاکستان ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنس کے لائف ممبر ہیں۔
آپ نے دو میعادوں میں موخر الذکر ایسوسی ایشن کی خدمات انجام دی ہیں
اور حال میں کونسل کے لیے منتخب ہوئے ہیں۔ ڈاکٹر خوند کر حکومت پاکستان
صوبائی حکومت کی مختلف ٹیکنیکل کمیٹیوں اور کونسلوں میں رکن کی حیثیت
سے کام کرتے رہے ہیں۔ جن میں سے پاکستان کونسل آف سائنٹی فک اینڈ
انڈسٹریل ریسرچ، پاکستان اسٹینڈرڈ انسٹیٹوشن اور پاکستان سنٹرل جوٹ
کمیٹی خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

ڈاکٹر خوند کر کو خاص طور پر اطلاقی کیمیا (APPLIED -
CHEMISTRY) کی ریسرچ سے دل چسپی ہے۔ آپ کا اصل کام
معدنیات کے عملیات مثلاً کرومائیٹ، باکسائیٹ اور خصوصیت کے
ساتھ اسٹینائیٹ اور دوسری کبریت آمیز معدنیات سے متعلق رہا ہے۔
آپ نے بورون (ایک فلزیاتی عنصر) کی کیمیا، جوٹ کے بے کار اجزاء اور خشبیر
(LIGNIN) پر کام کیا ہے۔ تجلی میدان میں آپ نے ایکس رے
کے انکسار (DIFFRACTION) اور تبادلہ آدان (برق پارہ
(ION EXCHANGE)) میں خصوصی مہارت حاصل کی ہے۔
آج کل آپ مقناطیسی کیمیا کی تکنیک کو ترقی دینے کی کوشش کر رہے
ہیں۔ آپ نے تقریباً ایک سو تحقیقی مقالے پاکستان اور بیرون ممالک
کے رسائل میں شائع کرائے ہیں۔

ڈاکٹر مکرم حسین خوند کر ۱۹۲۲ء میں پیدا ہوئے۔ آپ کی طالب علمی
کازمانہ پڑاتا بنانک تھا۔ میٹرکولیشن کا امتحان اچھے نمبروں سے پاس کرنے کے
بعد آپ نے سائنس کے مضمون کو اختیار کیا اور ڈھاکا ایجوکیشن بورڈ میں آئی۔
ایس۔ سی کے امتحان میں اڈل آئے۔ ڈھاکا یونیورسٹی میں آپ نے کیمیا
رکیمسٹری، میں مہارت خصوصی حاصل کی اور بی۔ ایس۔ سی (آنرز) میں
فرسٹ کلاس فرسٹ آگر سال بقدریکارڈ ٹوڑ دیا۔ ۱۹۴۳ء میں ایم۔ ایس۔
سی میں فرسٹ کلاس فرسٹ پاس ہوئے۔ امتحان کے بعد آپ نے ریسرچ کا
سلسلہ جاری رکھا اور ۱۹۴۴ء میں ڈھاکا یونیورسٹی میں پوسٹنٹ لیچرار
مقرر ہوئے۔ حکومت ہند سے اسکالرشپ لے کر ۱۹۴۵ء میں انگلستان
گئے اور ڈرام یونیورسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کی سند حاصل کی۔ اس کے بعد
آپ نے میڈنگٹن (نیشنل کیمیکل لیورسٹری) میں چند ماہ صرف کر کے اپنی
قابلیت میں کارآمد اضافہ کیا۔ ۱۹۴۸ء میں واپس آنے کے بعد کیمسٹری کی
ریڈر شپ پر آپ کا تقرر ہوا اور اس کے بعد سے اب تک ڈھاکا یونیورسٹی
سے منسلک ہیں۔ ۱۹۵۴ء میں کیمسٹری کے شعبے کے صدر مقرر ہوئے، اور
۱۹۹۰ء میں کیمسٹری کے پروفیسر اور صدر شعبہ بنا دیے گئے۔

۱۹۵۱ء میں آپ کو امریکن کیمیکل سوسائٹی کی صد سالہ تقریب میں
شرکت کی دعوت دی گئی۔ اس موقع پر آپ نے دو ماہ تک دورہ کر کے امریکا
کے ریسرچ کے اداروں کو دیکھا۔ ۱۹۵۴ء میں آپ کی ریسرچ کے اعتراف
میں برطانیہ کے رائل انسٹیٹیوٹ کا فیلو منتخب کیا گیا اور اسی سال
کونسل کی خصوصی نامزدگی پر آپ لندن کے آرٹ، کامرس اور انڈسٹریز رائل
سوسائٹی کے فیلو منتخب ہوئے۔ ۱۹۵۷ء میں آپ آل پاکستان سائنس
کانفرنس کے کیمسٹری اور اطلاقی کیمسٹری (اطلاقی کیمیا) کے صدر منتخب ہوئے۔
۱۹۵۹ء میں آپ پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کے فیلو چنے گئے۔ ۱۹۶۲ء
میں حکومت پاکستان کے ایک جدید ادارے نیشنل سائنس کونسل آف پاکستان
کے رکن مقرر ہوئے۔ کیمیا کے برقی حرکیات (ELECTROCHEMICAL
KINETICS)



ابو یوسف الکندی اور بغداد

ڈاکٹر محمد عثمان خان



اُس سے باہر کے دور دراز حصے اکتاپ فیض کرتے اور اُس کی عظمت کے معترف تھے بغداد کے علمائے فنون فن ترجمہ کے خصوصی ماہر تھے اور انہی کی کوشش و کاوش کی بدولت یونانی علوم عربی زبان میں منتقل ہو کر آنے والی نسلوں کے لیے محفوظ ہوئے۔ ایچ۔ جی۔ ویلز اپنی مشہور تاریخ عالم میں اس حقیقت کو قابلِ تحسین قرار دیتا ہے کہ یونانی فلسفہ ابتداء عربوں ہی کے ذریعہ سے نہ کہ لاطینی راہ سے یورپ میں داخل ہوا۔ قدیم بغداد میں ادبی محققین کے علاوہ علمی سائنس دان بھی تھے۔ اُس میں دو رصدگاہیں تھیں جن میں کام کرنے والوں میں سے ستر ماہرین نے زمین کی شبیہ تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی۔ یہ شبیہ اس لحاظ سے اہمیت رکھتی تھی کہ اس میں زمین کا خاکہ درستی پیش کیا گیا تھا، حالاں کہ اُس زمانہ کے بیشتر یورپی ماہرین کا عقیدہ تھا کہ زمین چبھی چڑھ میں اسلامی قانون کے دوسرے سینکڑوں کتابوں کی دکانیں اور کئی کتب خانے اور دارالمطالعات تھے۔ خلفائے عباسیہ نے صحتِ عامہ اور صفائی کا بھی بہترین انتظام کیا تھا۔ باقاعدہ شفاخانے تھے، جن میں ضروری ساز و سامان اور آلات موجود تھے۔ شہریوں کے لیے متعدد حمام تھے، جن میں سے بہت سے حمام اُمرائے رفاہ عام کے لیے وقف کر دیے تھے۔

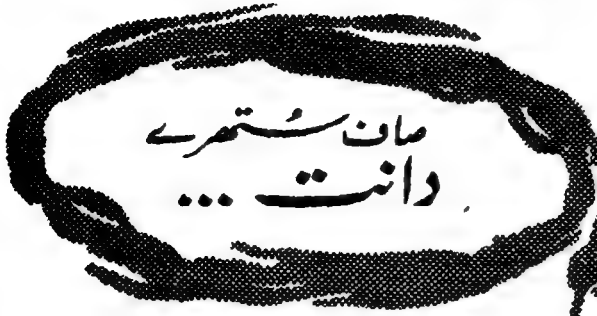
دارالسلطنت کے نامور علمائے ابو یوسف الکندی سب سے زیادہ مشہور و ممتاز تھا، جس نے اپنی زندگی اعلیٰ علوم کے لیے وقف کر دی تھی۔ اُس کی کثیر تعداد اور متنوع تصانیف میں سے صرف چند ہی ایسی ہیں جو اعلیٰ عربی متن کے ساتھ اب تک باقی ہیں مگر بیشتر کے لاطینی ترجمے (جو مشہور جبرائیل آف کریمو نا کے راہن منت ہیں) اب تک محفوظ ہیں۔ الکندی نے مدبرانہ کے متعلق بعض نظریات پیش کیے جو اگرچہ بالآخر غلط ثابت ہوئے، مگر وہ اس کے تجرباتی ذوق کو ظاہر کرتے ہیں۔

موجزہ ہزار سالہ جن یادگار سے ساری عرب دنیا کو اپنے ایک اہم ترین قدیم تمدنی شہر اور اُس کے ایک نہایت ذہین و متبحر معلم فنونِ فزنیہ کو جذباتِ عقیدت پیش کرنے کا موقع ملے گا۔

الکندی (۳۳۰ھ - ۴۲۰ھ) قدیم شہر بغداد کا مشہور متبحر حکیم تھا، جسے کبھی "فیلسوف العرب" کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ اُس نے اپنی ساری زندگی علمی مشاغل کے لیے وقف کر دی اور اُس کی فلسفیانہ اور علمی تصانیف میں جن کی تعداد ۲۷۰ تک بیان کی جاتی ہے، فلکیات، نجوم، علم کائنات، بصریات، ریاضیات اور طب جیسے اہم علوم کے مباحث شامل تھے۔ شہر بغداد کی تاسیس اور الکندی کی وفات دونوں کو اب تقریباً ہزار سال سے زائد گزر چکے ہیں، مگر قدیم بغداد اور اس جامع العلوم فلسفی کی یاد اب تک باقی ہے اور اب آئندہ دسمبر کے پہلے ہفتہ میں ان دونوں کی ہزار سالہ یادگار منانے کی تیاریاں کی جا رہی ہیں۔

شہر بغداد اور الکندی دونوں ہر لحاظ سے اس عزت افزائی کے مستحق ہیں۔ مجوزہ حسن یادگار کے ابتدائی پانچ دن شہر بغداد کے تاریخی حقائق کے لیے اور ازاں بعد دو دن الکندی کے عظیم کارناموں کو اجاگر کرنے کے لیے وقف کرنے کی تجویز زیرِ غور ہے۔ شہر بغداد صدیوں تک دنیائے اسلام کا ثقافتی دارالسلطنت (ایک ایسے زمانہ میں جب کہ یورپ ابھی علم و حکمت کی راہیں ٹھول رہا تھا) اور ایک روشن خیال تمدن کا مرکز تھا۔ اُس کی بنیاد خلیفہ ابو جعفر المنصور نے رکھ کر اس کا نام "مدینۃ السلام" رکھا۔ شہر کی کردی شکل، جس کے تمام نقاط مرکز سے مساوی فاصلوں تک شعاعی ترتیب میں جاتے تھے، ضرورت کے وقت اس کی مدافعت و حفاظت کے لیے زیادہ سہولت بخش تھی۔ جیسا کہ "دائرة المعارف اسلامیہ" میں درج ہے، اُس کی تعمیر بالیٰ نبیوٰہ اور یسویلیا کے بجائے کی گئی تھی اور ہر لحاظ سے ان سے بڑھ چڑھ کر شاندار تھی۔

درحقیقت جہاں تک ترقی و ترویج علم کا تعلق ہے، بغداد اس مقصد کو بدستور اعلیٰ پورا کرتی تھی۔ عہد عباسیہ میں وہ نہ صرف خلیفہ ہارون الرشید اور الفیلاکار دیاتی مستقر رہی بلکہ علوم و فنون کا ایک ایسا مرکز تھی جس سے نہ صرف ساری مشرقی دنیا بلکہ



آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں، لیکن اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایک دن یہ بڑھا ہو جائیں گے ہر روز کالک لاپینا سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے ان کو تیز لگنے والی دوا بخونین وغیرہ کے دھبوں سے بچائیے، پھر دیکھئے وہ کیسے ماں ستمرے معلوم ہو گئے ہیں۔



ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔ کیڑا لگنے کا امکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔ منہ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔



ہمدرد منجن سکہاٹ میں شش اور دانتوں میں بچہ موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف)، پاکستان
کراچی۔ لاہور۔ ڈھاکہ۔ چٹاگانگ



عجیب الخلق بنچے پیدا کرنے والی دوا تھالیڈو مائڈ کا المیہ

اس رپورٹ میں مسٹر اسٹیوارٹ - ایچ - ٹوری نے تھالیڈو مائڈ پر گہری نظر ڈالی ہے۔ اس المیہ کی چھان بین کی روشنی میں قدرتی طور پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ: کیا یہ کوئی انوکھی بات ہے، اور اس کی پہلے کوئی مثال نہیں ہے؟
یہ واقعہ ہے کہ نئی دوائیں نئے امراض کو جنم دے رہی ہیں؟ ہمدرد صحت دسمبر ۶۲ میں تھالیڈو مائڈ پر مزید روشنی ڈالی جائے گی۔ اور جنوری ۶۳ سے اس عنوان کے تحت (نئی دواؤں کے امراض) ایک سلسلہ مضامین متروک کیا جائے گا۔
ہمدرد صحت کا یہ سلسلہ مضامین امریکا میں شائع ہونے والی اُن سات سو پانچ کتابوں کا نچوڑ ہوگا جو ”نئی دواؤں کے امراض“ کے موضوع پر شائع ہو چکی ہیں۔
(ہمدرد صحت)

متعلق بہت کچھ جانتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ اگر کوئی حاملہ آخری ایام ماہواری کے بعد تیس سے ساٹھ دن تک یہ دوا استعمال کرتی رہے تو اس بات کا امکان ہے کہ وہ ایسا بچہ جنے گی جس کے ہاتھ پر بریدہ یا بدہیئت ہوں گے۔

محفوظ ترین

ہم جانتے ہیں کہ ابتدائے حمل میں کوئی دوا جنینی قلب، نظام دوران خون، آنتوں یا کالوں کے لیے کس قدر مضر ہو سکتی ہے۔ ہمیں معلوم ہے کہ انسانی زندگی کے دوسرے سرے میں اس کی وجہ سے عصبی جھنجھناہٹ اور بے بسی پیدا ہو سکتی ہے، خصوصیت کے ساتھ بڑھی عورتوں کی ٹانگوں اور بازوؤں میں۔ اور یہ بھی معلوم ہے کہ بعض حالتوں میں اس قسم کی بے بسی پیدا ہو جانے کے بعد ناقابل علاج ہوتی ہے۔

لیکن شروع میں سائنس دان ان میں سے کچھ نہیں جانتے تھے حقیقت جیسا کہ کمپنی کے ترجمان ڈاکٹر جان چیونگ (میریل کمپنی) نے کہا ہے کہ تھالیڈو مائڈ پانی کے بعد بے ضرر ترین چیز خیال کی جاتی تھی اور دوا کا یہی وصف تھا جو دوا ساز کمپنی کے لیے باعث کشش تھا۔
یہ دوا کس قدر بے ضرر ہے؟ دواؤں کے مضرات پر تحقیقات کرنے والے

ولیم - ایس - میریل کمپنی کے ہیڈ کوارٹرس واقع سنسائی میں ایک لفظ بہ کثرت استعمال ہوتا ہے، جسے پہلے کوئی بھی نہیں جانتا تھا۔ یہ لفظ ”ٹیرالوجی“ (TERATOLOGY) -

کمپنی کا ہر ملازم جانتا ہے کہ اس لفظ کے کیا معنی ہیں۔ اس لفظ کے معنی ہیں عجیب الخلق کا مطالعہ، خصوصیت کے ساتھ انسان میں۔ اسی سلسلے کا ایک اور لفظ ”ٹیرالوجینک“ ہے، جس کے معنی ہیں عجیب الخلق کا پیدا کرنا۔

ایک سال گزرا کہ رچرڈ سن میریل انکورپوریشن کے چارمراکز میں سے ایک ”میریل کمپنی“ بھی تھی، اور ان کا کام یہ تھا کہ ریاست ہائے متحدہ امریکا اور کینڈا کو مغربی جرمنی کی ایجاد کردہ دوا سے اس قدر بھر دینے کے تیار رہے کہ اس سے زیادہ سمائی ممکن نہ رہے۔ موجودہ کمپنی نے مغربی جرمنی کی فرم کیپی گرونین تھال سے، جس نے اس دوا کو ۱۹۵۳ میں ایجاد کیا تھا، شمالی امریکا (بالٹیمور) میکسیکو میں فروخت کرنے کا لائسنس بھی حاصل کر لیا تھا۔ گرونین تھال، ۶۵ میں اس دوا کو مغربی جرمنی کے بازار میں لائی، جو نسخے کی شرط کے بغیر مسکن اور منوم دوا کے طور پر آزادی کے ساتھ فروخت ہوتی تھی۔ آج ہم اسی دوا کے

سائنس دانوں نے سالہا سال میں ایک اصطلاح کو جنم دیا ہے جس کو Id-50 کہتے ہیں، جس سے مراد وہ دوا ہوتی ہے جس کے ہلکے مقدار میں استعمال کرنے سے پچاس فی صد وہ جانور ہلاک ہو جاتے ہیں جن پر یہ دوا استعمال کی جاتی ہے۔

زیادہ مقدار غیر ہلک

لیکن تھالیڈو کا (Id-50) سے کوئی تعلق نہیں۔ پہلی اثرات کی تمام روئیدادوں کو پڑھ جائیے۔ اُن کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ سائنس دان اس کی بڑی سے بڑی مقدار سے بھی عمل کے جانوروں کو ہلاک کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے۔ بعض تجربات میں یہ دوا جانوروں کو اس مقدار میں کھلا دی گئی، جیسے ایک انسان کو ایک ہی دفعہ میں تین چوتھائی پاؤنڈ دوا کھلا دی گئی ہو۔ اتنی بڑی مقدار سے جانوروں کو نیند تک نہیں آئی۔

مغربی جرمنی اور ڈنیک کے دوسرے ملکوں میں یہ دوا نیند لانے والی (منوم) درد رُبا، مسکن، الکحل کے اثرات کا توڑ کرنے والی اور آغازِ حمل میں صبح کی ماندگی کے زریعہ کی حیثیت سے بہت جلد مقبول ہو گئی۔ جوان اور بڑے اس کو یکساں طور پر استعمال کرنے لگے۔ گروین تھال نے بچوں کے لیے اس کو سیال شکل میں تیار کر دیا اور مغربی جرمنی میں اس کو ”بچوں کا سکون“ نام دیا گیا۔

۱۹۵۹ء کے آغاز میں جب میریل نے اس کے لائسنس کے متعلق گروین تھال سے معاہدہ کیا، اس وقت بھی اس کے پہلی اتران کے بارے میں کوئی اشارہ نہیں کیا گیا تھا۔ البتہ کبھی بھی اس کے استعمال سے قبض، مہک، خشکی یا چل (خفیف سی کھلی) پیدا ہو جانے کی شکایت سننے میں آتی تھی، لیکن نئی دواؤں کے متعلق اس قسم کی شکایتیں کسی شمار میں نہیں آتیں بعض لوگوں کو ملین دواؤں تک سے قبض ہو جاتا ہے، جیسا کہ ایک مرتبہ میریل کمپنی کے ایڈمنڈ آر۔ پیک و دھ (ایگزیکوٹو وائس پریسڈنٹ) نے اشارہ کیا تھا۔ میریل نے ’رچرڈ سن میریل‘ کی جانب سے نارنڈ امریکن مینوفیکچرنگ اینڈ سیلز کی ہم کی ضرب پڑنے پر اس دوا کو جانوروں پر استعمال کرنے کا پروگرام بنایا۔ اس کے بعد انسانوں پر اس کے سریری امتحان کا پروگرام بنایا گیا۔ یہ پروگرام بہت ہی وسیع ہوتا چلا گیا۔

کمپنی بیس ماہ تک انتظار کرتی رہی اور اس اثنا میں یورپین نتائج کی توثیق کی غرض سے سارے ملک کے ڈاکٹر تجربات میں مشغول رہے۔ امریکی ڈاکٹروں کی اکثریت نے زیادہ تر بڈھوں اور دماغی مریضوں پر اس دوا کے

تجربات کیے۔

تھالیڈو مائڈ—یا کیوا ڈون (یہ نام میریل کا دیا ہوا ہے) کو بارہ پچوڑٹس کے بدل کے طور پر نیند کی گولی کی حیثیت سے بازار میں لانا تھا کیونکہ بارہ پچوڑٹس کے استعمال سے عمر لوگوں کو یہ تکلیف ہوتی تھی کہ نیند لانے سے پہلے یہ ایک قسم کا ہیجان پیدا کر دیتی تھیں اور ہر سال ان کو سہوا یا عمدہ زیادہ مقدار میں استعمال کر لینے سے بیسیوں آدمی ہلاک ہو جایا کرتے تھے۔ میریل اور کئی ممتاز ڈاکٹروں نے یہ فیصلہ کیا کہ تھالیڈو مائڈ بارہ پچوڑٹس کا اچھا بدل ہو سکتی ہے۔ رپورٹوں سے پتہ چلتا تھا کہ اس کی مقدار زیادہ ہو جانے سے جانوروں کی طرح انسانوں پر بھی کوئی برا اثر مرتب نہیں ہوتا۔

ستمبر ۱۹۶۰ء میں میریل کمپنی کے نمائندے واشنگٹن کے غذا اور دوا کے محکمے کے صدر دفتر میں ایک ضخیم درخواست لے کر پہنچے، تاکہ امریکا میں اس دوا کے استعمال کی منظوری حاصل کریں۔

محتاط اقدام

اس درخواست میں معلوم اور مطبوع کے اُن سارے تجزیوں کی رپورٹیں شامل تھیں جو اس وقت تک کیے گئے تھے۔ اس میں یورپین تجربے کا بھی ذکر تھا۔ اس نے غذا اور دوا کی تنظیم کے محکمے کو بتایا کہ اس دوا کے لیبل کا پلان کس طرح بنایا گیا ہے اور کن حالات میں یہ دوا استعمال کی جاسکتی ہے۔ درخواست کے ساتھ حوالے کے لیے کیوا ڈان نام کا ایک کتابچہ بھی شامل تھا جس میں کیوا ڈان کے تعارف کے ذیل میں کہا گیا تھا کہ ”کیوا ڈان ایک نہایت بے ضرر (اسلم) اور مؤثر نئی دوا ہے، جس کو عصبی تناؤ اور بے خوابی کے علاوہ احساسِ الم کے فقدان میں ایک مقوی دوا اور باقاعدہ علاج کی حیثیت سے اختیار کیا جاسکتا ہے“

درخواست پر مناسب کارروائی کرنے کی ذمہ داری ڈاکٹر فرانسس۔ او۔ کیلے پر عائد ہوئی، جن کا تقرر غذا اور دوا کی تنظیم کے محکمے میں ڈیپٹارٹمنٹ کی حیثیت سے کچھ ہی دن پہلے ہوا تھا۔ ڈاکٹر کیلے نے حزم و احتیاط اور آہستگی کے ساتھ اس پر کارروائی کی۔ انھوں نے کہا، ”ہمارے پاس بازار میں پہلے ہی سے بہتر سہی اچھی مسکن اور خواب آور گولیاں ہیں“ پھر انھوں نے ایک دوسرے موقع پر اس بات کا اعادہ کیا، ”وہ اس دوا کے متعلق قطعی طور پر یقین کے درجے پر پہنچنا چاہتی ہیں۔“

قانون کا مطالبہ تھا کہ وہ جلد کسی نتیجے پر پہنچیں ورنہ ساٹھ دن گزر جانے

اس دوران میں امریکی درخواست پر کوئی کارروائی عمل میں نہیں آئی تھی اور بالآخر ۲۰ مارچ کو میریل نے یہ درخواست واپس لے لی۔ مغربی جرمنی سے دست و پا بڑیدہ عجیب الخلقیت بچوں کے پیدا ہونے کی روز افزوں تعداد میں رپورٹیں آتی شروع ہو گئیں۔ اسی صورت سے برطانیہ، مغربی آسٹریلیا، کینیڈا، امرائیل، لبنان، اٹلی، سوئٹزرلینڈ اور سوئیڈن سے اطلاعات آنے لگیں۔ جونس ہسپتال یونیورسٹی ٹیڈیکل اسکول کی ڈاکٹر ہیلن بی۔ ٹوسگ نے جو قلب کی پیدائشی عجیب الخلقیت کی ماہر خصوصی ہیں، صورتِ حالات کی تفتیش کے لیے مغربی جرمنی کا دورہ کیا۔ وہ اس عجیب کے ساتھ گھر واپس لوٹیں کہ جرمنی میں جن ماؤں نے تھالیڈو مائڈ استعمال کی ہے، ان کے ہاں ساڑھے تین ہزار سے چھ ہزار کے درمیان عجیب الخلقیت بچے پیدا ہوں گے۔

دریں اثنا رچرڈ سن میریل کے دوا کو بازار میں لانے کے منصوبے پا در ہوا ہونے لگے۔ مشربیک دودھ نے کہا کہ ابتدائے ۱۹۶۱ء سے یہ حقیقت روشن ہونے لگی تھی کہ وک کمبل کمپنی کی یہ امید کہ وہ اس دوا کو کمزاجوں کے نام سے آزادانہ بلا قید نسخہ فروخت کر سکے گی، بر نہیں آ سکے گی۔

مشکل کام

ڈاکٹر لیور ہٹرز فلیڈ لفسا (ایک اور ذیلی کمپنی) بچوں کے استعمال کے لیے اس دوا کو تھالیڈو کے نام سے فروخت کرنے کا منصوبہ بنا چکی تھی۔ شاید وہ اس دوا کو مسکن دوا کے طور پر استعمال کرنا چاہتی تھی۔ نینل ڈرگ کمپنی بھی اس دوا کو کمزاجوں کے نام سے فروخت کرنے میں میریل کے مقابلے پر آنا چاہتی تھی۔ سالہا سال سے ہر حلقے نے ڈاکٹروں کی ایک جماعت کو اپنا پیرو بنالیا تھا۔

اب میریل کمپنی اس دوا کو فروخت کرنے کی ہر کوشش سے دست بردار ہو چکی ہے۔ اس کا ریسرچ اسٹاف اس تحقیق میں مصروف ہے کہ تھالیڈو مائڈ اور پیدائشی عجیب الخلقیت میں باہم کیا علاقہ ہے؟ اس کے ریسرچ اسٹاف کے کارکن راسخ ہائے مقدمہ میں عجیب الخلقیت کے کیسوں کی تفتیش کر رہے ہیں اس سے بھی آگے بڑھ کر کمپنی اس امر کی بھی تحقیق کر رہی ہے کہ دوسری دواؤں اور دوسرے عوامل جیسے رجوعِ اطراف، بخوری، تابکاری، قاتل الحشرات مرکبات اور مانع حمل نڈا پیر (ضبط تولید) کو عجیب الخلقیت پیدا کرنے میں کتنا دخل ہے۔ (۱۱ مئی ۶۲ء)

کے بعد درخواست خود بخود منظور شدہ منصوبہ ہو گئی اور میریل کمپنی دوا کو بازار میں لانے کی مجاز ہو جائے گی۔ لہذا ساٹھ دن کی مہلت کے اختتام پر انھیں ناکافی اطلاع کی بنا پر درخواست کو نامنظور کر دینا پڑا۔

غذا اور دوا کی تنظیم کے ریکارڈ سے ظاہر ہوتا ہے کہ ستمبر ۱۹۵۹ء اور ۳ نومبر ۱۹۶۱ء کے درمیان جب میریل کمپنی کو پیدائش اطفال میں عجیب الخلقیت کی رپورٹیں پہلے پہل موصول ہونا شروع ہوئیں تو کمپنی کے افراد نے اس عرصے میں درخواست کی منظوری کے لیے غذا اور دوا کی تنظیم سے بحاس مرتبہ ملاقات کی۔ میریل کی جانب سے درخواست کو منظور کرانے کی مساعی کو محکمے نے "سخت تن دی" کے الفاظ سے بیان کیا ہے۔ ستمبر ۱۹۶۱ء میں کمپنی نے ساری دنیا کے ممتاز ریسرچ ورکروں کو واشنگٹن میں جمع کر کے متعلقہ محکمے کے سامنے پیش کیا اور ان لوگوں نے اپنے سریری تجربات کی رپورٹیں محکمے کے سامنے گزاریں، لیکن ڈاکٹر کیلے ٹس سے مس زبانی ان کو مزید معلومات کی جستجو تھی، بالخصوص ایسی صورت میں جب کہ اس دوا سے درم اعصاب پیدا ہوجانے کی شکایات وصول ہونا شروع ہو گئی تھیں۔ اسی اثنا میں جب گزشتہ مارچ میں میریل نے اپنی درخواست واپس لی، میریل کمپنی دس ہزار مرلیضوں پر رپورٹ جمع کر چکی تھی۔ ان سب مرلیضوں پر دوا کا تجربہ کیا گیا تھا۔ (یہ بات مشربیک دودھ نے حال ہی میں کہی ہو۔)

دسمبر میں برطانیہ کے طبی رسائل میں پہلی بار رپورٹیں شائع ہوئیں، جن میں عجیب الخلقیت بچوں کے پیدا ہونے سے تھالیڈو مائڈ کا تعلق ثابت کیا گیا تھا۔ سنسنائی میں میریل کے صدر دفتر میں ۳۰ نومبر کو گروین تھال کا ایک مختصر تار موصول ہوا جس میں امریکی کمپنی کو تھالیڈو مائڈ اور عجیب الخلقیت کے درمیان ممکنہ تعلق کی اطلاع دی گئی تھی۔

ڈاکٹروں کو انتباہ

میریل نے فوری طور پر واشنگٹن کی غذا اور دوا کی تنظیم اور کینیڈا میں اڈاوا کے غذا اور دوا کے ڈائریکٹوریٹ کو تار کے مضمون سے مطلع کر دیا۔ میریل کے دو آدمی فوری طور پر اڈاوا روانہ ہو گئے، تاکہ وہ ڈاکٹروں کے نام ایسے خط کا مسودہ تیار کریں جس میں انھیں یہ ہدایت کی گئی ہو کہ وہ ایسی عمر کی عورتوں کو یہ دوا نہ دیں جن میں حمل کے استقرار کی استعداد ہوتی ہے۔ کینیڈا میں یہ دوا فروخت کے لیے منظور کی جا چکی تھی۔ اس کو گزشتہ موسم بہار سے پہلے پورے طور پر بازار سے بے دخل نہیں کیا گیا تھا۔

صحت مند رہنے کے چار اصول

علامہ حقیقی

اچھی صحت برقرار رکھنا کچھ مشکل کام نہیں۔ اکثر لوگوں کو معلوم ہے کہ اس مقصد کے لیے اچھے اصولوں کو اپنانا ایک بالکل ہی آسان عادت ہے۔ اچھی صحت قائم رکھنے کے یہ چار اصول ہیں: صفائی اور تھوڑے پن کی عادت، ورزش، متوازن خوراک اور مناسب مقدار میں نیند۔

اگر زندگی کے ان چاروں لوازم پر مناسب توجہ دی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ ایک شخص زندگی کا زیادہ سے زیادہ لطف نہ اٹھا سکے۔ اگرچہ ان چاروں آسان اصولوں پر عمل کرنے کے لیے عام سمجھ بوجھ یا عقل سلیم سے زیادہ کسی چیز کی ضرورت نہیں، لیکن سچ یہ ہے کہ جیسے ہی آپ ان اصولوں پر عمل کریں گے، آپ کی ظاہری حالت اور عام صحت میں نمایاں فرق نظر آنے لگے گا۔

سب سے پہلا اصول صفائی ہے۔ آپ اپنے پورے جسم کا اچھی طرح جائزہ لیجیے اور غور سے دیکھیے کہ کیا سچ سچ آپ کے بدن کی جلد صاف ستھری ہے۔ اچھی صحت قائم رکھنے کا دار مدار بڑی حد تک جلد کو میل کچیل اور زندگی سے صاف رکھنے پر ہے، کیوں کہ اگر جلد اپنا کام اچھی طرح انجام نہیں دیتی تو کوئی شخص پورے طور پر تن درست نہیں ہو سکتا۔ یہ ظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ روزانہ غسل سے کوئی شخص نقصان اٹھا کر ہی غفلت اختیار کر سکتا ہے، کیوں کہ اس کے بُرے

نتائج فوراً ہی ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ حقیقت اس سے بھی زیادہ ہے۔ اس قسم کی غفلت سے ہمارا جسمانی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ جلد دراصل ایک قسم کی پمپنگ مشین ہے۔ اگر وہ اس حیثیت سے اپنا فعل انجام نہیں دے رہی ہو تو نتیجے کے طور پر جسم کے اندرونی اعضا خصوصاً جگر کو اس سے کہیں زیادہ

کام کا بار برداشت کرنا پڑتا ہے جتنا قدرتی طور پر اسے انجام دینا ہی ممکن ہے کہ یہ عضو بیس کسی شخص کی نوجوانی کے زمانہ میں کسی قسم کی شکایت بغیر ضرورت سے زیادہ کام انجام دیتا رہے، لیکن کسی نہ کسی دن اس کا جائزہ لینا ضروری ہو جائے گا۔

جلد جسم کی حرارت کو عریض کو ضبط میں رکھتی ہے۔ جب یہ مناسب پر کام کرتی ہے تو جسم کے اندر سے زائد گرمی اور خون کو پسینہ کی گلیٹو خارج کرتی رہتی ہے۔ درحقیقت یہ ایک زائد مادہ یا فضلات ہوتے اس لیے اگر انہیں جسم کے اندر ہی رہنے دیا جائے تو خون کے اندر سمیت کر دیتے ہیں، جس کے نتیجے کے طور پر بیماری نمودار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ جو شخص جسم کی مکمل صفائی سے غفلت اختیار کرتا ہے، اسے زندگی کا ادب لطف حاصل ہوتا ہے۔ اس کا رنگ غیر شفاف اور آنکھیں بوجھل ہوا دوسرے لفظوں میں کہنا چاہیے کہ روزانہ غسل کرنا ٹھوس تن درستی کے ایک لازمی ضرورت ہے۔

اچھی صحت کا دوسرا اصول بوجھ

اہم ہے، ورزش کرنا ہے۔ اگرچہ بہت سے لوگ اس سے اتفاق کریں گے کہ ورزش اچھا ہے، لیکن جو لوگ ایمان داری سے اچھے سمجھتے ہیں، ان میں سے اکثر ورزش کو پسند نہیں بلکہ دوسروں کے لیے اچھا سمجھتے ہیں۔ حالانکہ ورزش ہر اس شخص کے لیے ضرور ہے، جو اپنی صحت اچھی رکھنا چاہتا ہو۔ ورزش روزمرہ کے جسمانی یا شغلی کاموں سے بالکل الگ ہونی چاہیے۔ ورزش روزانہ باقاعدہ کے ساتھ کی جائے، جو توانائی بخش اور خوشگو ہوگی۔ اس سے آپ کو خوش گوار تھکاوٹ تو

ضرور ہوگی، مگر تھکان بالکل نہیں ہوگی۔ ورزش نہ صرف جسم کے لیے، بلکہ دماغ کے لیے بھی مسرور کن ہوتی ہے، اس لیے جہاں تک ممکن ہو، ورزش خوش گوار ماحول میں کرنی چاہیے۔

بہتر یہ ہے کہ کھانا کھانے کے ایک یا دو گھنٹے بعد ورزش کی جائے، مگر

(باقی صفحہ ۳۷ پر)



ہڈیوں کے خزلنے

علیٰ ناصر زیدی

ساتھ جمادیں اور تھوڑے دن بعد لڑکا صحت یاب ہو گیا۔ اسی دن سے یہ طریق علاج ترقی پذیر ہے اور اس کا مستقبل حراجی کی ایک اہم شاخ کی حیثیت سے درخشاں نظر آتا ہے۔

حراجی کی تاریخ میں ایک ایسا دور بھی گزرا ہے کہ زخمی آدمی کے جسم کے کسی دوسرے حصے سے تھوڑی سی ہڈی کاٹ کر اس جگہ لگادی جاتی تھی جہاں پیوند ضروری ہوتا تھا۔ اگر مریض اس قدر کم زور ہوتا تھا کہ وہ دو آپریشن، یعنی ایک بار ہڈی کٹوانے اور دوسری دفعہ اس کو لگانے کی تاب نہ لاسکتا ہو تو اس کے کسی عزیز یا دوست کے جسم سے ہڈی کا مطلوبہ ٹکڑا حاصل کیا جاتا تھا۔

آج بڑے بڑے اسپتالوں میں پہلے سے ہڈیاں جمع رکھنے کا مکمل انتظام موجود ہے۔ انسانی ہڈیاں سرد خانوں میں محفوظ رکھی جاتی ہیں تاکہ ضرورت کے وقت ان کی تلاش میں دوڑنا نہ پڑے۔ یہ ہڈیاں مردہ انسانوں کے جسم سے حاصل کی جاتی ہیں، لیکن یہ احتیاط کی جاتی ہے کہ جس شخص کے جسم سے انھیں کاٹا جا رہا ہے اس کو کبھی میر یا لگھیا وغیرہ تو نہیں ہوتی۔ ہڈیوں کا پیوند لگانے میں خون کی جسم کا کوئی لحاظ نہیں رکھا جاتا ہے۔ سرد خانوں میں جو ہڈیاں محفوظ رہتی ہیں اور ان کا پیوند حاصل ہڈی کا کام دیتا ہے، مجروح انسان کے جسم پر لگانے سے پہلے ہڈی کو برف سے باہر نکال لیا جاتا ہے، تاکہ وہ بخ بستہ نہ رہے۔ جب گولی لگنے یا کسی اور وجہ سے کسی شخص کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو اس پر بیرونی ہڈی کا پیوند قطعی ایسا ہی ثابت ہوتا ہے جیسے قدرتی ہڈی۔

اگرچہ شروع میں وہ ہمارے جسم کا حصہ نہیں بنتی تاہم اس کو لگانا ضروری ہوتا ہے۔ ہمارے خلیے اس پیوند کو جسم میں اس طرح جذب کر لیتے ہیں کہ کچھ عرصے بعد وہ اصلی ہڈی کے مانند ہو جاتی ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرنے والے خلیے اس نئی ہڈی میں داخل ہو جاتے ہیں اور ان رگوں ریشوں کا جال سلاستے

اب تمام ترقی یافتہ ملکوں کے اسپتالوں میں ایسے بنک یا ذخیرے موجود ہیں جن میں مختلف قسم کی ہڈیاں جمع رکھی جاتی ہیں۔ وقت پڑنے پر وہ زخمی انسانوں کے جسم میں پیوست کر دی جاتی ہیں۔ بہت سے زخمی ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی بعض ہڈیاں فاضل ہوتی ہیں اور ان کو کاٹنا پڑتا ہے۔ یہ فاضل ہڈیاں دوسرے بوجھین کے کام آ جاتی ہیں۔

گزشتہ جنگ عظیم میں جتنے آدمی زخمی ہوئے، ان میں سے تقریباً نصف بے تھے جن کے بازوؤں اور ٹانگوں کی ہڈیاں ٹوٹ گئی تھیں۔ ان میں سے بہت سے زخمی سپاہی ہڈیوں کے ان ذخیروں کی بدولت صحت یاب ہوئے، لیکن اس سے یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ ہڈیوں کے پیوند لگانے کا یہ طریقہ بالکل نیا ہے۔

ملاحظہ فرمائیے، ہڈیاں لگانے کا طریقہ اس زمانے میں بھی موجود تھا جب ہمارے باواجداد کی توہم پرستی اور کم فہمی کا یہ عالم تھا کہ آسیب اور بھوت پرست کو مگانے کے لیے مریضوں کے سر میں کیلیں ٹھونکی جایا کرتی تھیں۔ آپ کو یہ پڑھ کر تب ہوگا کہ ہڈی پر پیوند لگانے کا رواج قدیم رومن دور میں بھی موجود تھا، قدیم عرب بھی اس پر عمل پیرا تھے۔

آج بھی الجزائر کے پہاڑی علاقوں میں جہاں بس ماندہ اقوام آباد ہیں، یو جھٹلنے کا رواج پایا جاتا ہے۔ یہ لوگ جدید طریق علاج سے ناواقف ہیں، نہ ہڈی ٹوٹ جانے پر کتنے یا بھیڑ کی ہڈی انسانی جسم پر پیوست کر سکتے ہیں۔ بھی اپنے فن میں کچھ کم کام یاب نہیں ہیں۔

وجود دور، موجودہ دور میں ہڈی پر پیوند لگانے کا سلسلہ ۱۸۷۱ء سے شروع ہوا، جب گلاسگوئی ورنی ڈرشی کے ایک ڈاکٹر مرلیم میک لائن پاس ایک مجروح لڑکا لایا گیا، جس کے ایک بازو کی بالائی ہڈی غائب ہو چکی تھی۔ ڈاکٹر موصوف نے نیری ہڈی کی چھوٹی چھوٹی کھین بازو کے عضلات کے

ہیں جو انسان کو تندرست دلوانا رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

اب یہ سوال باقی رہتا ہے کہ بیرونی ہڈی کا یہ پیوند کچھ عرصے کے بعد جسمانی نشوونما کے ساتھ بڑھتا بھی ہے یا نہیں۔ یہ مسئلہ ماہرین کے لیے بحث کا موضوع بنا رہا ہے۔ اس کا جواب فاسفورس کے ذریعے آسانی سے مل سکتا ہے کیونکہ ہڈی اور فاسفورس کا آپس میں قریبی تعلق ہے۔ ایٹم بم کے لیے ضروری اجزاء امریکا میں ”اوک ریج“ نامی مقام پر تیار کیے گئے تھے۔ وہاں ہی یہ تابناک جزو بھی تیار کیا گیا تھا۔ اب سائنس اتنی ترقی کر چکی ہے کہ انسان کے جسم میں فاسفورس کا پتہ آسانی سے لگایا جاسکتا ہے۔ تجربہ شاہد ہے کہ ہڈی کے ایک پیوند نے جسم سے فاسفورس کی اس مقدار کا ساٹھ فی صد حصہ قبول کیا، جو اسی وزن کی ایک قدرتی ہڈی حاصل کرتی۔ پیوند کے دس دن بعد اس ہڈی نے ۹۳ فی صد حصہ فاسفورس حاصل کیا۔ اس قسم کے تجربات و مشاہدات سے ماہر جراح یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ بیرونی پیوند بھی جسم کا ایک حصہ بن جاتا ہے۔ سوال صرف تھوڑے سے وقت کا ہے۔

پیشہ ورانہ مہارت: ہڈی لگانے والا سرجن اپنے فن کا ماہر ہوتا ہے۔ اسے مختلف اعضائے جسمانی کے فعل اور ان کے مقصد کا پورا اندازہ ہوتا ہے۔ وہ ان پر پیوند لگانے کے لیے خود مناسب ہڈی کا انتخاب کرتا ہے تاکہ وہ عضو جلد از جلد صحت مند اور درست ہو جائے، مثلاً اگر کسی بڑی ہڈی میں ضرب آجائے اور اس پر پیوند لگانا ضروری سمجھا جائے تو وہاں سینے کی ملامت ہڈی کا پیوند مناسب نہیں رہے گا، بلکہ کسی سخت ہڈی کی ضرورت پڑے گی۔ مثلاً پٹلی کی ہڈی بہت سخت ہوتی ہے اور زیادہ کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

اب تک جو ہڈیاں سرد خانوں میں محفوظ رکھی گئی ہیں، وہ ٹوٹی چھوٹی ہڈیوں میں پڑ جانے والے رخنوں کو پُر کرنے کے لیے استعمال کی گئی ہیں، یا ریڑھ کی ہڈی پر جو آپریشن ہوتا ہے، وہاں ہڈیوں کے جدا گانہ حصوں کو یک جا کرنے کے کام میں لائی گئی ہیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی سرد ہڈیاں ریڑھ کی ہڈی، کلائی اور ہیر کے ٹخنے کے آپریشن میں کام یابی کے ساتھ استعمال ہوتی رہی ہیں۔

پوری احتیاط کے باوجود پیوند میں استعمال ہونے والی یہ ہڈیاں بہت زیادہ مدت تک محفوظ نہیں رکھی جاسکتی ہیں۔ نیویارک کے ایک

ہسپتال میں زیادہ سے زیادہ ۸۹ دن تک ہڈیاں خراب ہونے بغیر محفوظ رہیں ورنہ ان کی اوسط مدت ۴۲ دن رہی ہے۔ اتنے دن میں کوئی خرابی پیدا نہیں ہوتی۔

ہڈی کا پیوند لگانے کے یہ آپریشن اس قدر کام یاب رہے ہیں، اور اب اتنے عام ہوتے جا رہے ہیں کہ جراحوں (سرجنوں) کی رائے میں وہ دوا دور نہیں جب انسانی ہڈیاں حاصل کرنے کے لیے مرنے والے اجسام کے لیے اپیل کرنی پڑے گی، تاکہ ہڈیاں زندہ لوگوں کے جسم پر لگانے کے کام آسکیں۔

اس طریق علاج اور ہڈیوں کو محفوظ رکھنے والے سرد خانوں پر کچھ زیادہ لوگ نہیں آتی۔ امریکا میں ان آپریشنوں سے بہت سے مریضوں کی جانیں بچائی گئی ہیں، لیکن ابھی تک یہ طریقہ چھوٹے پیمانے پر استعمال ہو رہا ہے۔ بڑی ہڈیوں کو جمع کرنے کا کام ابھی زیادہ تیزی سے شروع نہیں ہوا ہے۔ یہ سٹین بون بنکس یا ہڈیوں کے خزانوں کی مختصر کیفیت۔ آپ بلڈ بینک یا خون کے خزانے سے تو اچھی طرح واقف ہوں گے، جو اُس وقت ہماری خدمت انجام دیتا ہے، جب زیر علاج مریض خون کی کمی کا شکار ہو۔ لیکن حادثات، لڑائی جھگڑوں اور دوران جنگ میں بہت سے آدمی ایسے مجروح ہوتے ہیں کہ ان کی ہڈیاں چور چور ہو جاتی ہیں۔ ایسے خطرات کا مقابلہ کرنے کے لیے ہی جدید طبی سائنس کے ماہرین نے ہڈیوں کے خزانے قائم کیے ہیں۔

”اکھوں کے خزانے“ ہڈیوں کے خزانوں کے علاوہ مئی ۱۹۴۶ء سے آئی بینک یا اکھوں کے خزانے زیر استعمال ہیں۔ ان میں آنکھیں جمع کی جاتی ہیں جو نابیناؤں کو دینا بنانے کے لیے کام میں لائی جاتی ہیں۔ امریکا میں بہت سے لوگوں کی کھوئی ہوئی بینائی ان آنکھوں کی بدولت واپس آچکی ہے۔ آنکھوں کو بھی سرد خانوں میں محفوظ رکھا جاتا ہے اور ضرورت پڑنے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ وہ تقریباً ۲۰ گھنٹوں تک سرد خانوں میں بالکل ٹھیک رہتی ہیں۔

پاکستان میں بھی حیدرآباد کے ایک ہسپتال میں ہمارے ایک ڈاکٹر نے اسی قسم کا ایک آپریشن کام یابی کے ساتھ کیا ہے۔ امید ہے ہمارے ہاں بھی یہ فن ترقی کرے گا۔

ایک صحت بخش قدرتی غذا

(انج-ایم-دیسائی)

یہ ایک غلط خیال ہے کہ دودھ صرف شیر خواروں، بچوں اور بیماروں ہی کے لیے ایک موزوں غذا ہے۔ شاید ایسا اس وجہ سے تصدیق کر لیا جاتا ہے کہ دودھ ایک رقیق مرکب ہے، جس میں بیش تر حصہ پانی کا ہوتا ہے (گائے کے دودھ میں ۸۵٪ تا ۹۰٪ فی صد، بھینس کے دودھ میں ۸۱٪ فی صد، بکری کے دودھ میں ۸۵٪ فی صد، عورت کے دودھ میں ۸۸٪ فی صد)، لیکن اس حقیقت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے کہ دوسری کئی بظاہر ٹھوس غذاؤں میں بھی پانی کی مقدار کثیر موجود ہوتی ہے، مثلاً سیب میں ۸۵٪ تا ۹۰٪ فی صد، گاجر میں ۸۶٪ فی صد، پیاز میں ۸۶٪ تا ۹۰٪ فی صد، آلو میں ۸۵٪ تا ۹۰٪ فی صد، انجیر میں ۸۰٪ تا ۸۵٪ فی صد، کیلے میں ۷۳٪ تا ۷۹٪ فی صد، ناشپاتی میں ۸۶٪ فی صد،



کرم کٹے میں ۹۰٪ فی صد، گوبھی میں ۸۹٪ فی صد اور فرنیچ میں ۹۱٪ تا ۹۴٪ فی صد۔

علاوہ انہیں دودھ پینے کے بعد معدہ میں پہنچ کر ایک سخت اور ٹھوس نمونہ لندا سا بن جاتا ہے جو غذائی نالی میں پُری پیدا کر دیتا ہے (پانی، یا چائے اور کافی کی طرح

رقیق نہیں رہتا ہے)۔ درحقیقت دودھ کا ایک گلاس معدہ کے اندر کرم کٹے کی پیٹ بھر مقدار سے زائد، پانچ اونس آلو سے زائد اور تین اونس بے چرئی کے گوشت سے زیادہ ٹھوس غذا بہم پہنچا سکتا ہے۔

دودھ کے ترکیبی اجزاء میں ٹھوس مادہ تقریباً ۱۳٪ فی صد ہوتا ہے، جس میں پروٹین ۳.۵٪ فی صد، کاربوہائیڈریٹ ۴.۸٪ فی صد، چربی ۳.۶٪ فی صد اور معدنیات اور حیاتینوں کی خفیف مقداریں شامل ہوتی ہیں۔ پروٹین جسم کی تعمیر کرتے ہیں، جن کی بچوں کے نمو و بالیدگی میں بہت ضرورت ہوتی ہے۔ اور بچوں اور بالغوں دونوں میں جسمانی مرمت کے لیے ناگزیر ہوتے ہیں۔

اعلیٰ حیاتیاتی قیمت: چوں کہ دودھ کے پروٹین حیوانی پروٹین ہوتے ہیں، اس لیے ان کی حیاتیاتی قیمت زیادہ ہوتی ہے اور وہ نباتی پروٹین کی بہ نسبت زیادہ نفع مند اور صحت پذیر ہوتے ہیں۔ پروٹین کی افادیت کا انحصار ان کے اندر کے امینو ایسڈز پر ہوتا ہے جو تعمیر بدن میں اینٹ کا کام دیتے ہیں اور دودھ کے پروٹینی امینو ایسڈز جسمانی تعمیر اور پرورش بدن کے لیے بہترین قسم کے ہوتے ہیں۔

دودھ کا خاص پروٹین 'کیسین' (تقریباً ۸۰٪ فی صد) ہے اور باقی حصہ لیکٹو البیومن کا ہوتا ہے۔ جب دودھ کو رینیٹ (خمیر) سے، یا قدرے 'جائمن' (پہلے چھ ہوئے دہی کا کچھ حصہ) ملا کر جلا دیا جاتا ہے (جیسا کہ ہمارے ملک میں عموماً کیا جاتا ہے) تو کیسین جدا ہو کر نمونہ لندے میں آجاتی ہے۔ علاوہ انہیں چھ ہوئے چھلے میں چربی کا بیشتر حصہ اور دواؤں میں شحم مل پذیر حیاتین الف اور ڈ بھی موجود ہوتے ہیں اور ساتھ ہی کثیر المقدار کیلشیم اور حیاتین ب گروہ میں کے کچھ آب مل پذیر حیاتین اور حیاتین ج بھی ہوتی ہے۔ اس طرح دہی یا نمونہ دودھ اور چھلچھ میں دودھ کے پروٹین اور دوسرے اہم و مفید اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ نمونہ دہی کو دبا کر خشک کر دینے سے دودھیا پن (CREAM CHEESE) بن جاتا ہے۔

دودھ کا کاربوہائیڈریٹ، لیکٹوز (معمولی شکر کی طرح ایک شکر ہے) ہضم ہونے کے بعد خون میں جذب ہو جاتی ہے اور انسان بعد جسمانی غلٹے اس شکر کو جلا کر جسم کے مختلف حصوں کو حرکت و مل کے لیے توانائی کی رسد پہنچاتے ہیں۔

دودھ میں چربی سے بھی توانائی حاصل ہوتی ہے۔ اس میں شحم مل پذیر حیاتین ہوتے ہیں۔ دودھ کی چربی سے سیری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

ہڈیوں کے لیے دودھ کی اہمیت: دودھ میں کیلشیم کی وافر مقدار ہوتی ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لیے بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ بالخصوص بچوں میں۔

دودھ میں فاسفورس کی مقدار تھوڑی ہی ہوتی ہے، لیکن اگر دودھ کے کیلیم کی کافی مقدار پہنچ جائے تو یہ فرض کر لیا درست ہوگا کہ فاسفورس کی رسد بھی کافی حاصل ہوگی ہے۔ چونکہ دودھ میں لوہے کی مقدار بہت کم ہوتی ہے، اس لیے مطلوبہ لوہے کی مقدار دوسرے ذرائع مثلاً سبزی ترکاریوں، اناجوں اور دالوں سے حاصل کرنا پڑتی ہے۔

دودھ کے حیاتیاتین : دودھ میں وسیع الاتام حیاتیاتین موجود ہوتے ہیں، جن میں سے اہم اور قابل لحاظ مقداروں میں حاصل ہونے والے یہ ہیں: شحم حل پذیر حیاتیاتین، الف اور د اور آب حل پذیر حیاتیاتین، جو گروہ ب سے تعلق رکھتے ہیں (حیاتیاتین الف اور ب) اور حیاتیاتین ج۔

درحقیقت دودھ حیاتیاتین الف کی وافر رسد کا ذریعہ ہے، جس کی مقدار ماں یا جانور کی نوعیت، غذا پر منحصر ہوتی ہے۔ تازہ بنریٹوں والی ترکاریوں میں "کیروٹین" نامی ایک مادہ ہوتا ہے، جس کے اندر حیاتیاتین الف میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ پاجوریدہ "دودھ" بالائی اُترا ہوا دودھ اور اس کے سفوف کو مہینوں تک بھی محفوظ رکھنے سے ان کے حیاتیاتین الف کی مقدار ضائع یا کم نہیں ہوتی ہے۔ بار بار یا دیر تک جوش دینے سے حیاتیاتین الف کسی قدر ضائع ہو جاتا ہے، لیکن جلد بال لینے سے وہ کم نہیں ہوتا۔ دھوپ یا روشنی میں دودھ کو گھلا رکھنے سے بھی حیاتیاتین الف کم ہو جاتا ہے، اسی لیے دیری غلاموں (شیر خانوں) کے دودھ کو سفید رنگ کے بجائے ہلکے زرد رنگ کی بوتلوں میں بھر کر تقسیم کیا جاتا ہے۔

غذا میں حیاتیاتین الف کی قلت سے شب کو ری (رتوند)، جلد کی خشکی، رینڈشک (متمیز چشم کی خشکی) اور لینت قرینہ پیدا ہو کر بالآخر نابینائی واقع ہو سکتی ہے۔ حاملہ غذائیں حیاتیاتین الف کی کمی سے پیدائش سے پہلے بچے کے دانتوں کو سخت و مضرت پہنچ سکتی ہے۔

حیاتیاتین الف اپنے مانع سرایت خواص کے لیے مشہور ہے۔ کم زور اور روگی بچوں اور بالغوں کو، جن کا ہاضمہ خراب اور ضعیف ہو اور جو دوسری غذاؤں سے حیاتیاتین الف کی مطلوبہ کافی مقدار میں نہیں حاصل کر سکتے، انہیں اس کی قلت کی تلافی کے لیے دودھ زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

حیاتیاتین د دودھ میں خاصی مقدار میں ہوتا ہے، مگر حیاتیاتین الف کی نسبت کم۔ غذا میں کے کیلیم اور فاسفورس کے جذب ہونے کے لیے حیاتیاتین د ایک ضروری چیز ہے۔ اس حیاتیاتین کی قلت سے بچوں میں ہڈیاں نرم اور بد شکل (کساحت) ہو جاتی ہیں اور حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں میں لینت عظام کا عارضہ ہو جاتا ہے جنہیں

میں دانتوں کے مضبوط اور باقائدہ نمونے کے لیے بھی حیاتیاتین د کی کافی مقدار ضروری آفتاب کی روشنی میں بدن کے گھلا رہنے سے حیاتیاتین د بنتا ہے (غیر معنہ روشنی یا درائے بنفشی شعاعوں میں تکشف سے)۔ اسی لیے دودھ پلانے والی عورت اور دودھ دینے والی مویشی کے لیے آفتاب کی روشنی میں تکشف ضروری ہے، تاکہ ان دودھ میں حیاتیاتین د کی کافی مقدار میں موجود رہے۔ دودھ کو بالنے یا پاجوری طریقہ گرم کرنے سے حیاتیاتین د میں کمی نہیں واقع ہوتی ہے۔ مین بند اور خشک دودھ سفوف میں بھی حیاتیاتین د اتنی ہی ہوتی ہے، جتنی کہ تازہ دودھ میں۔

دودھ میں اہم آب حل پذیر حیاتیاتین یہ ہوتے ہیں: ب، ب، الف اور حیاتیاتین حیاتیاتین ب دودھ کو بالنے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ حیاتیاتین ب کی قلت سے "یری برز" کا مرض پیدا ہو جاتا ہے (جس میں اعضا کا فالج، استسقا، ضعف عضلات، قلب اور تعطل قلب واقع ہو جاتا ہے)۔

حیاتیاتین ب (یا ریونٹے وین) نسبتاً زیادہ مقدار میں انسانی اور حیوانی دودھ میں موجود ہوتا ہے۔ دودھ کو بالنے سے یہ حیاتیاتین غیر متاثر رہتا ہے، کم یا ضائع نہیں ہوتا۔ حیاتیاتین ب کی قلت سے زبان میں دم دم، دیشور، گوشہ دہن میں ترکیں، عدم نمک روشنی اور عام کمزوری کے علامات پیدا ہو جاتے ہیں۔

حیاتیاتین ج دودھ میں خفیف مقدار میں ہوتا ہے۔ عورت کے دودھ میں موٹو کے دودھ کی نسبت اس کی مقدار پانچ گنی زیادہ ہوتی ہے۔ تانبہ کے برتن میں رکھنے اور بالنے اور پاجوری طریقہ سے اس کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ حیاتیاتین ج کی قلت سے "اسکرلوط" کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے، جس میں سٹوٹھے پھول جاتے ہیں اور ان میں خوراک نکلتا ہے، دانت ڈھیلے اور کمزور ہو جاتے ہیں اور قلت الدم (بدن میں خون کی کمی) ہو جاتی ہے۔

پاجوری طریقہ کا طریقہ یہ ہے کہ دودھ کو پہلے ۱۵ سیکنڈ تک ۱۶۱ درجہ فارن ہائیٹ پر رکھ کر گرم کر کے پھر فوراً ۴۰ درجہ فارن ہائیٹ تک ٹھنڈا کر لیا جاتا ہے۔ یہ دودھ بچوں کو پلانے کے لیے بے خطر ہوتا ہے۔

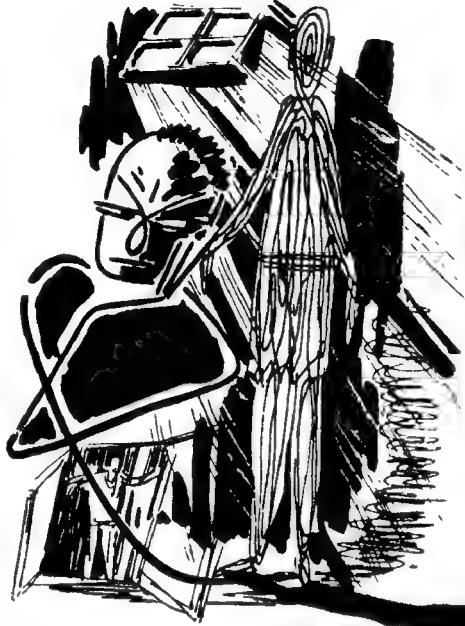


نفسیات

کبھی کبھی ہر شخص خائف ہو جاتا ہے۔ خوف زندہ ہونے کی عمدت اور مفید صلاحیت زندہ رہنے کے لیے ضروری بھی ہے، لیکن ہم میں سے اکثر اس صلاحیت کو بے کار قسم کے خوف اور دہشت سے مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس قسم کے بھل اور بے معنی خوف کا ایک سبب ”گری ہوئی باتوں کا ظلم و جبر“ بھی ہے۔ ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ یادوں کے سلسلے ہم پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔

ہمارے بہت سے خوف گزری ہوئی حالات سے پیدا ہوتے ہیں۔ وہ حالات جو ہم پر گزر چکے ہیں یا جن کے متعلق ہم دوسروں سے سُن چکے ہیں۔ یہ حالات ناخوشگوار تھے اس لیے ہم اُن کی یاد سے بچتے رہتے ہیں یا دوسرے لفظوں میں یوں کہنا چاہیے کہ ہم اُن سے ڈرتے رہتے ہیں۔

مسٹر فانس ورنڈر گروڈر لکھتے ہیں کہ ”ہم لڈی اپنے بچپن میں اور بچپن سے ۱۹۱۵ء تک جب وہ جنگ پر گیا طوفان برق و باران کے نظارے سے اور بجلی کی کر دک اور چمک سے



یادوں کے سائے

حامد اللہ افسر

بہت گھٹ اندوز ہوتا تھا۔ جنگ کی ہولناک گولہ باری میں اپنے خزانے ادا کرنے کے بعد جب وہ واپس آیا تو برسوں تک بجلی کی کر دک اور چمک سے خوف زندہ ہوتا رہا۔

شکاگو میں ایک کم عمر بچہ اپنے دادا کے ساتھ ایک تھیٹر میں تماشہ دیکھنے کے لیے گیا، اتفاق سے اُس رات تھیٹر میں آگ لگ گئی۔ بچہ تو خیر اس ہیبت ناک منظر کو بھول گیا مگر اُس کا دادا اس کو کبھی نہ بھول سکا۔ اس واقعہ کو پچاس برس سے زیادہ ہو گئے مگر اس لڑکے کا دادا ابھی کبھی تھیٹر میں نہیں گیا۔

مسٹر کیو ازار سے ایک کمرے کی بھٹی ہوئی ران لیے ہوئے واپس آ رہی تھیں کہ ایک کتا اُن پر بھٹا اور اُن کے ہاتھ سے ران چھین کر لے گیا۔ گو کہ کتے نے ان کو کاٹا نہیں اور نہ اس وقت سے کوئی کتا ان پر بھٹا ہے پھر بھی کتوں کا ڈر

اس قدر اُن پر چھا گیا ہے کہ وہ کبھی سڑک پر نہا نہیں نکلتیں، وہ اپنے بچوں کو کتے پالنے کی اجازت نہیں دیتیں۔

ان لوگوں کی یہ حالت اُن کے تجربات بے بنائے اور پچھلے زمانے کی

دہشت اور ناکامیوں کا بھوت اُن کے سر پر سوار ہے اور انہیں کسی ایسے طریقے کی سخت ضرورت ہے جو اُن کی روح سے ان کے پڑنے تجربات کے گرد و غبار کو صاف کر دے۔

جو لوگ گزشتہ کی یاد کے مظالم سے انسان کو محفوظ رکھنے کے لیے جدوجہد میں مصروف ہیں اُن میں آئی۔ اے۔ رچارڈس، سی کے آگڈن اور آلفرڈ کوئلای بسکی پیش پیش ہیں۔ یہ لوگ ”معنویات“ کے ماہر ہیں اور انھوں نے گزشتہ کی یاد کے مظالم کو ”الفاظ کے مظالم“ سے متعلق کر دیا ہے۔

ڈاکٹر کورڈائی بسکی لیکے دلیل میں ”ادارہ معنویات“ کے پرنسپل ہیں۔ ڈاکٹر صاحب موصوف کہتے ہیں کہ انسان کے اطوار کی دنیا دو حصوں میں تقسیم ہے:

۱۔ خیالات، تصورات اور الفاظ کا حلقہ جو داغ میں ہیں اور

۲۔ حقیقت اور واقعیت کا حلقہ جو باہر ہے۔

ماہرین ”معنویات“ ان دونوں حلقوں کے باہمی تعلقات کے متعلق تحقیقات کر رہے ہیں اور ایک حلقے کو دوسرے حلقے میں خلط ملط کر دینے سے جو مغالطے رونما ہوتے ہیں اور جو غلطیاں اور پریشانیاں پیدا ہوتی ہیں ان کو دور کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

کسی واقعہ کی یاد خود وہ واقعہ نہیں ہوتی۔ ایک علامت جس چیز کا نقشہ ذہن میں قائم کرتی ہے خود وہی چیز نہیں ہوتی جس کا تصور بے لفظ خود وہ چیز نہیں ہوتا جس کا وہ حوالہ دیتا ہے۔

مسٹر کیو نے اپنے ناخوشگوار تجربے سے ضرورت سے زیادہ سیکھ لیا، وہ

بھیج کر کیا جاتا تھا۔ اب جب کبھی کسی لڑکی پر اس کی نظر پڑتی تو اس کے سامنے عورت کا وہی کریم بنایا ہوا اور توڑا موڑا ہوا عقد ہوتا کرٹس کی رائے میں تمام عورتیں بے وفا، فریبی اور دغا باز ہوتی ہیں۔ وہ طنزیہ انداز میں کہا کرتا ہے ہر عورتیں سب ایک سی ہوتی ہیں مجھ ان سب سے نفرت ہے۔

ہیں ایک دفعہ پھر اپنے لفظ دہرائے پڑتے ہیں کہ میں اُس کے ساتھ کتنی ہی ہمدردی کیوں نہ ہوں مگر ناچار پڑے گا کہ کرٹس چیزوں کو (عورتوں کو) بالکل دیکھ ہی نہیں دیکھتا جیسی کہ وہ اصل میں ہیں، مگر کرٹس کو کیا کہہ سکتے ہیں جب کہ کسی نہ کسی حد تک ہم سب نے اپنے ذہنوں میں اسی قسم کے خاکے بنا کر محفوظ کر لیے ہیں، ہم نے ان کے نام گھڑ لیے ہیں ادا ان کو سینے سے لگاتے ہوئے ہیں اور ان کی خاطر صدر سے اٹھاتے ہیں اور اچھلتیں پھیلے ہیں۔ ہم اپنے ان تخیلی خاکوں کو اصل گوشت اور پوست کے لوگوں کے سر منڈھتے رہتے ہیں اور اگر وہ ہم سے خیالات اور ہمارے سانچوں کے مطابق نہیں ہوتے تو ہم اس عدم مطابقت کو تسلیم کرنے سے انکار کر دیتے ہیں اور اگر ہمارا ذہنی تخمینہ ہمارے لیے اتنا زیادہ حقیقی اور واقعی ہے کہ اُس نے حقیقی اور واقعی کو مٹا ڈالا ہے اور خود اس کی جگہ لے لے ہے تو یہی وہ چیز ہے جس کو وہم اور فریب خیال سے تعبیر کرتے ہیں اور ہم سوداگی اور خفائی اور غموں کو ہلاتے ہیں۔

اگر ایک ماہر معنویات کو کوئی قلعی پروگرام نافذ کرنے کا اختیار حاصل ہو جائے تو اس میں کچھ اس قسم کی چیزیں ہوں گی؟
ہر طالب علم کے لیے فردی ہوگا کہ اس کے اپنے درجہ میں ترقی پانے کے لیے وہ معیادی طور پر اس کا ثبوت مہیا کرتا رہے کہ وہ اس امر سے واقف ہے کہ ”آگ“ سے مراد یہ نہیں ہے کہ کوئی گھر جل رہا ہے، کہ بجلی کی کرک بھم کے گولے کا پھٹنا نہیں ہے کہ ۱۹۶۱ء، ۱۹۳۱ء نہیں ہے، کہ دسمبر کا مہینہ جون کا مہینہ نہیں ہے کہ ”یہ“ ”وہ“ نہیں ہے اور ”اب“ ”تب“ نہیں ہے۔

یہ ساری باتیں برہانرا حتمی معلوم ہوتی ہیں اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جو طالب علم اتنی معمولی باتوں میں فرق نہیں کر سکتا اس کو اسکول سے خارج کر دینا چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ گویا جہاں تک خیال کا تعلق ہے ان چیزوں میں فرق کرنا ممکن ہے لیکن عمل کے موقع پر اس فرق کا لحاظ رکھنا آسان نہیں ہے۔ کرٹس کے ذہن میں عورت کا تصور ایک نفس پرست وجود کا ہے جب تک کہ وہ ہر لڑکی کو انفرادی طور پر نہ جانچے گا اور ہر لڑکی کو اور تمام لڑکیوں سے مختلف

اپنے تصور میں ایک کئے کو اپنے اوپر جھپٹے ہوئے دیکھتی ہیں گویا اس کے حقیقی مثنیٰ کو دنیا سے رخصت ہوئے شاید عرصہ گزر چکا ہے، وہ جذباتی حیثیت سے اس کئے میں جول ۱۹۳۱ء میں اُن پر چھٹا تھا اور مثنیٰ ہوئی ران جھین کر لے گیا تھا اور اس کئے میں جول ۱۹۶۲ء میں ان پر چھپٹ پڑے کوئی فرق نہیں کر سکتیں۔ میں ان کے ساتھ ہمدردی ہو سکتی ہے مگر میں اس بات کا ہرگز یقین نہیں ہو سکتا کہ وہ چیزوں (کرتوں) کو بالکل ویسا ہی دیکھتی ہیں جیسی کہ وہ اصل میں ہیں۔

ایک شبیہ، ایک لفظ، ایک خیال کا وجود دماغ میں جا ہوا ہوا ہاں محض صورت خیالی ہے مایہ سب جو ایک بے ڈھنگا اور بے سرو پا خاک بن کر اپنے میزان کی زندگی پر چھٹا جاتا ہے۔

مسٹر کراؤڈر لکھتے ہیں کہ سب کرٹس چھوٹا سا لڑکا تھا تو اس کی ماں ایک ارگن بجانے والے کے ساتھ بھاگ گئی۔ باپ نے طلاق کا فیصلہ نہ ہونے کے بعد دوسری شادی کر لی۔ دوسری بیوی اپنے دہچکے ساتھ لے کر آئی۔ ہوتے ہوئے کرٹس کے گھر میں پانچ اہل بے جوڑ قسم کے بچے کھٹے ہو گئے۔ ”تمہارے بچے“ ”میرے بچے“ اور ”ہمارے بچے“ سب سے زیادہ بے توجہ کرٹس کے ساتھ برتی جاتی تھی۔ اس غریب کی کوئی بات نہ پوچھتا تھا۔

اُسے اپنی سوتیلی ماں سے نفرت ہو گئی، وہ گھر چھوڑ کر چل دیا اور ایک کارخانے میں ملازمت اختیار کر لی۔ اس وقت اس کی عمر ۸ سال تھی جس کا رغلنے میں وہ کام کرتا تھا ہاں اُسے ایک لڑکی سے دل چسپی ہو گئی، اس کا خیال تھا کہ وہ اس سے شادی کر لے گی مگر اس لڑکی نے ایک اور شخص سے شادی کر لی جس کے پاس موٹر تھی اور جس کے باپ کے پاس جائیداد بھی تھی۔

ایک اور لڑکی اُس کی طرف رجوع ہوئی اور اُسے شدید مایوسی سے نجات دی۔ اب پھر اس کی بہت بندگی اتنے ہی میں جنگ چھڑ گئی۔ جنگ پر جانے سے پہلے اس لڑکی سے کرٹس کی شادی طے ہو گئی اور وہ جنگ پر چلا گیا۔

اتفاق سے کچھ ہی مدت بعد اُسے ٹھپٹی مل گئی اور وہ اچانک اپنی ٹیکٹر کے یہاں پہنچ گیا، گروہ یہ دیکھ کر بکا بکا رہ گیا کہ اس کی محبوبہ ایک موٹر میں بیٹھی ہوئی اپنے دروازے کے باہر کسی دوسرے شخص سے راز و نیاز میں مصروف ہے۔ کرٹس کو صدمہ ضرور پہنچا مگر اُسے زیادہ تعجب نہیں ہوا۔ ماں سے شروع کر کے جو بچے چھوڑ کر ملی گئی تھی چار عورتوں کا اور اُسے تجربہ ہو چکا تھا۔ اب ”عورت“ کے حلق اُس نے ایک راتے قائم کر لی تھی۔ اس رائے کا اظہار سخت غصہ کی حالت میں دانت

غصہ ذہنی اور اک کافی نہیں ہو سکتا، جو کچھ سمجھا ہے خود تربیتی اور محنت سے اُس پر عمل کی ضرورت ہوتی ہے۔

اُسے بار بار خود سے یہ کہنا پڑتا تھا کہ ڈینور کی راتوں میں دشمن کی فوجوں سے کوئی خطرہ نہیں ہے۔ اس قسم کی خود ترغیبی کے اثر کا امتحان اسی طرح ہو سکتا تھا کہ وہ رات کی تاریکی میں گھر سے باہر جا سکے چناں چہ اس کے لیے اس نے خود کو مجبور کیا۔ وہ راتوں کو گھر سے نکل کر دور دور تک ٹہلنا ہو گیا۔ چند راتیں اسی طرح گزارنے کے بعد اُسے رات کی تاریکی میں باہر نکلنا آسان معلوم ہونے لگا۔ اس طرح چیزوں کو جیسی کہ وہ ہیں انہیں سے جیسی کہ وہ تھیں بدلنے میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد رفتہ رفتہ اس کے لیے دوسرے خوفوں سے اپنا بچھا پھڑانا آسان ہوتا گیا۔

غرض اپنی دہشتوں کو براہ راست دور کرنے کی کوشش کے بجائے دِلیم نے اپنے ذہن کو صاف کرنے کی کوشش کی اور پھر حقیقت پر قابو پایا۔ یہ بات اب واضح ہو گئی کہ اپنے ذہن کو پاک و صاف رکھنے کے لیے ہمیں اپنے ذہن کی کھڑکیاں کھلی رکھنی چاہئیں تاکہ بدلتی ہوئی بیرونی دنیا کا عکس اندر داخل ہو سکے، مگر واقعیت کی دنیا کے مقابلہ پر جا رہنا اور نئے تجربات سے مستفید ہونا آسان نہیں ہے۔ جانے پہچانے رفیقوں سے تاریکی میں ربط مضبوط رکھنا بہت آسان معلوم ہوتا ہے۔

لیکن ذی ذہن لوگوں کا فرض ہے کہ وہ اپنے ذہنوں کو پوری کوشش کے ساتھ باطل عقیدوں اور دعوؤں سے صاف کر لیں اور وہ گمراہی کے غاریں چھوڑے رہیں گے۔

اپنا معمول بنا لو کہ روزانہ چیزوں کی موجودہ صورت اور ان کی حقیقی صورت میں فرق معلوم کرتے رہو۔ فرق جو ”اب“ کو ”تب“ سے علیحدہ کرے اور کسی خاص واقعہ کو اور سب واقعات سے جدا کر دے۔

چیزوں کے پہلے نقش سے پہلے اثر سے خبردار رہو، وہ ہمارے ذہن پر مسلط ہو جاتا ہے اور پھر نکالے نہیں نکلتا۔ پہلے نقش کو ہم پسند کرنے لگتے ہیں اس سے کچھ ہمیں جذباتی تعلق ہو جاتا ہے اور اسے ترک کرنے یا چھوڑنے کو ہم آسانی سے نیا نہیں ہوتے۔

سرسری نظر میں سامنے قائم کر کے غوا لوگ اس قسم کی باتیں کرنے لگتے ہیں:

باقی صفحہ پر

نہ پائے گا اور ہر لڑکی کو ہر دم تغیر پذیر نہ دیکھے گا اُس وقت تک اُس کا یہ تصور قائم رہے گا۔

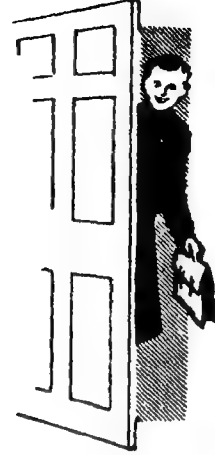
”معنویات“ کے ماہر، ڈاکٹر یاد مافی طب کے ماہر ہونے کے دعویدار نہیں ہیں لیکن وہ اپنی خاص قسم کی عملی عقل کامیابی کے ساتھ استعمال کر رہے ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ اپنے ذہنی تخمینوں کو حقیقی اور اصل چیزوں سے مقابلہ کر کے ان کو بار بار جانچنے اور درست کرنے کی عادت سے زیادہ اور کوئی عادت خوشی اور مسرت اور عقل کی سلامتی نہیں بخش سکتی۔ اس کے معنی یہ ہوتے کہ مسرت اور سکھ حاصل کرنے کے لیے ہم مختلف چیزوں کا فرق معلوم کرنے اور اختلافات کو پرکھنے اور اس کے مطابق عمل کرنے کے لیے ہمیشہ تیار رہنا چاہیے۔

فانس ورتھ کر ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں کہ ”ایک جنگ آزمودہ سپاہی تھا جسے ہم ولیم کے نام سے یاد کریں گے۔ یہ شخص ڈینور یونیورسٹی کی ”معنویات“ کی کلاس میں داخل ہوا۔ اس کلاس کے خاص ماہر پروفیسر ایلوڈ مرے تھے۔ پروفیسر مرے کو لوڑ وڈو میڈیکل اسکول میں لکچرار بھی تھے اور گفتگو کے اسکول کے ڈائریکٹر بھی۔ ولیم کا حال یہ تھا کہ وہ بحر الکالم کی چار جنگوں میں جھڑ لے چکا تھا۔ ایک بیڑہ جس میں وہ تھا، ایک ہوائی بم سے بالکل تباہ ہو گیا صرف ولیم بچا تھا۔ جب وہ ڈینور میں واپس آیا تو اس کی عجیب حالت تھی۔ وہ تخت پر نشان کن خوف و حراس میں مبتلا تھا۔ وہ غروب آفتاب اور بڑھتی ہوئی تاریکی سے بہت خائف تھا اور شام کے وقت اپنے کمرے کے اندر بند ہو کر بیٹھ جاتا تھا۔ وہ بھیڑ بھاڑ سے بہت خوف کھاتا تھا۔ اگر وہ گھر سے باہر جاتا تو کہیں ایک یا دو شور بلند ہو جائے تو اس کا دم سوکھ جاتا تھا۔

پروفیسر مرے کے لکچروں سے ولیم کو کچھ اندازہ ہوا کہ کس طرح وہ خود اپنا فکا رہنا بولے۔ کل وہ ایک سپاہی تھا اور جنگ کے تجربات کو موقع کے لحاظ سے سمجھتا اور ان سے متاثر ہوتا تھا۔ آج وہ سپاہی نہیں ہے اس کا وہ دو ختم ہو گیا مگر کل کے تجربات کو اور ان کی توضیح کو وہ آج کے واقعات پر مسلط کر رہا ہے جن سے انھیں کوئی مطابقت نہیں کیوں کہ یہ ”یہ ہے“ ”وہ نہیں ہے“ اور ”اب“ ”تب“ ”اب“ ”تب“ نہیں ہے۔

ولیم نے اس فرق کو سمجھ لیا اور مرے کی ہدایت کے مطابق اُس کو بار بار اپنے دل میں دہراتا رہا، لیکن اسی کے ساتھ وہ اپنی توضیحات کو صحیح نہیں کر سکا۔

اپنے آپ کو نڈھال مت ہونے دیجئے



ابھی صحت خوشیوں کا پیش خیمہ ہے اور یہ خود آپ پر
منحصر ہے کہ اسے حاصل کریں اور برقرار رکھیں۔
اگر آپ صبح ہوتے ہی تھکن اور نفاہت محسوس کرتی ہیں
تو سنکارا استعمال کیجئے۔ یہ دن بھر کی مصروفیات کے باوجود
آپ کی چستی اور چو نچالی قائم رکھے گا۔

سنکارا نہایت عمدہ جڑی بوٹیوں، قوت بخش معدنی اجزاء اور کثیر حیاتین کا متوازن
امتزاج ہے۔ کمزوری، خون کی کمی، نکان، ضعفِ معدہ، ضعفِ اعصاب میں یہ
خاص طور پر مفید ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے اور خوش ذائقہ ہے۔ دورانِ حمل اور
دودھ پلانے کے زمانے میں اس کا استعمال صحت و قوت کو برقرار رکھتا ہے۔ سنکارا
عورتوں، مردوں، بچوں، بوڑھوں، غرض سارے خاندان کی صحت کے لئے فائدہ مند
ہے اور ہر موسم میں استعمال ہوتا ہے۔



سنکارا

آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانک

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان



چند مفید ہدایات

”پرورش اطفال کی ایک ماہر خاتون مائی میسن، جو خود دو بچوں کی ماں ہے، شیرخوار بچوں کی پرورش کے متعلق چند مفید اشارات پیش کرتی ہے جن کا اقتباس درج ذیل ہے:

شیرخوار بچہ کا دودھ کب بڑھایا جائے؟

ایک زمانہ تھا جب کہ مائیں بچہ کا دودھ اُس وقت پُڑا اتی تھیں جب کہ چھاتی کا دودھ آنا بند ہو جائے۔ پھر یکایک زیادہ سخت غذائیں، نیم سیال چیزیں دی جایا کرتی تھیں، لیکن اب چھاتی کا دودھ یا اوپر کا دودھ پینے والے بچہ کی غذا میں دوسری چیزیں تیسرے مہینے کے بعد ہی شروع کر دی جاتی ہیں۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ بچہ کے بدن میں لوسہ کا جو ذخیرہ مادری خون کے ذریعہ چل کے آخری مہینوں میں پُھپھا تھا، وہ تین ماہ کے اندر بہ سرعت ختم ہو جاتا ہے اور اب لوسہ کی رسد دوسری چیزوں سے پُرنجانا ضروری ہے۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ اگر مخلوط غذا جلد ہی دینا ہے، تو اُسے بتدریج اختیار کیا جاسکتا ہے۔ اس بچہ کو مختلف مڑوں اور خوشبوؤں اور مختلف قوام کی چیزوں سے لذت گِرمونے میں مدد ملتی ہے۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ بچہ اب تک چوسنے کا مادی تھا اور وہ چوسنے میں ہی لُطف محسوس کرتا تھا، لیکن اب جب بچہ کو چھٹی کی نوک سے کوئی چیز پہلے پہل دی جاتی ہے تو وہ جانتا ہی نہیں کہ اُسے کس طرح گرفت میں لے اور بجیٹے۔ پھر یہ بھی ہے کہ دودھ سے زیادہ گاڑھی چیز اُسے زالی اور غیر مانوس محسوس ہوتی ہے۔ اسی واسطے وہ منہ پھیر لیتا ہے اور سامنے سے ہچکچاتا دیتا ہے۔

اگر وہ بچہ کرے تو ایسی حالت میں اُسے پہلے دودھ ہی پینے دیجیے اور ازاں بعد پھر چھپے سے غذا دینے کی کوشش کیجیے۔ اب بھی اگر وہ اسے پسند نہ کرے تو جانے دیجیے، لیکن دوسرے دن اور تیسرے دن پھر چھپے سے غذا دینے کی کوشش کیجیے۔ بتدریج وہ اس طریقہ تغذیہ سے مانوس ہو جائے گا۔ دودھ کے ساتھ دوسری نئی غذا آپ اُس کے غذائی اوقات میں کبھی وقت بھی دے سکتے ہیں، لیکن اس نئی غذا کو دودھ سے پہلے دیجیے اور عموماً اُس وقت جب کہ بچہ بہت بھوکا ہو۔

مگر زہین قاعدہ یہی ہے کہ جلدی نہ کی جائے، بتدریج دوسری غذائیں دینے کی کوشش جاری رکھی جائے تو رفتہ رفتہ وہ تھوڑے عرصہ میں دودھ چھوڑنا بالکل چھوڑ دے گا۔

دانت لگانا

دانت لگانا کوئی بیماری نہیں ہے۔ لہذا جب ابتداء دانت پھوٹنے لگے تو یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ اب بچہ علیل ہوگا، یا یہ کہ اُس کے کاہے ام العبیان (تشع کے دورے) ہونے کا سبب دانت لگانا ہے۔ البتہ اس زمانہ میں بچہ کسی قدر چڑچڑاہو سکتا ہے، کیوں کہ دانت لگنے میں اُسے بے مینی اور کسی قدر تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔ اگر اس حالت میں زیادہ تکلیف ہو اور بچہ کو نیند نہ آئے تو طبی مشورے سے اُسے کوئی مناسب مسکن دوا دی جاسکتی ہے۔ ماں یہ کر سکتی ہے کہ اس زمانہ میں بچہ کو کثرت مزید سیال (نیم گرم پانی، آب نمک)

آبِ گلکوز، وافرہ، پلائی رہے اور اُسے چوسنے کے لیے کوئی سخت چیز دے۔
پہلا دانت نکلنے کی عمر عموماً چھ اور سات ماہ کے درمیان ہوتی ہے؛
لیکن بعض بچوں کے دانت نکلنے میں دسویں ہوجاتی ہے، اس لیے ماں کو
پریشان نہیں ہونا چاہیے۔

بول و براز

ایک سال سے کم عمر کا بچہ (اور بعض ماہرین کا خیال ہے کہ پندرہ مہینے
تک کا بچہ) پیشاب پاخانہ کی روک تھام کی قدرت نہیں رکھتا۔ وہ محض جبلی
شعور سے رفع حوائج کرتا رہتا ہے۔ اگر وہ اس میں کوئی باقاعدگی یا پابندی
اوقات ظاہر کرے، یا پہلے کوئی علامت حاجت ظاہر کر دیتا ہو تو تقریباً یہی ہے
کہ اس میں بچہ تربیت یافتہ نہیں ہے بلکہ انکل سے پچانے میں خود ماں تربیت
یافتہ ہوگئی ہے۔ ماں رفع حوائج کی کتنی ہی تربیت دے، مگر بچہ کی تمام پابندی
اوقات کی عادتیں بعد میں (عموماً دوسرے سال میں) ٹوٹ جاتی ہیں اور
ممکن ہے کہ وہ ایک ضمن ”ترستر“ بچہ بن جائے۔

ظاہر ہے کہ ماں بچہ کے ہالچہ کو بار بار بدلنا اور دھونا پسند نہیں کرتی
لہذا بہتر طریقہ یہی ہے کہ بچہ کو غذا دینے کے بعد بار پاٹ پر بٹھا دیا جائے، اس
سے غالباً معکوس تحریک ہو کر بچہ خود پیشاب و پاخانہ کر لے گا۔

نیند

شیرخوار بچہ کو کس قدر نیند کی ضرورت ہوتی ہے؟ اس کے لیے بالوں
کی طرح بچہ کے لیے بھی کوئی لگا بندھاقاعدہ نہیں ہے اور اس کی نیند کی مقدار
کا انحصار ذاتی یا انفرادی مزاج پر ہوتا ہے۔ غالباً آٹھویں یا نویں مہینے کی عمر
ہونے تک وہ ایک بار غذا لینے کے بعد دوسری بار غذا لینے کے سارے درمیان
اوقات میں سوتا رہتا ہے، یا کم از کم غذا سے سیر ہونے کے بعد سکون کے ساتھ
پڑا رہتا ہے۔ اس کے بعد تقریباً ۴ ماہ کی عمر ہونے تک غالباً وہ چوبیس گھنٹوں
کم از کم چار یا پانچ گھنٹے جاگتا رہتا ہے۔

مگر چھ مہینے کے لگ بھگ اور اس سے آگے بچہ کی نیند کی حالت
بدل جاتی ہے۔ اب وہ ۴ گھنٹوں میں اوسطاً صرف پندرہ گھنٹے سوتا ہے
اور صبح اور سہ پہر میں ہلکی نیند کا وقفہ بہت مختصر ہو سکتا ہے۔ اس عمر کو پہنچنے پر
وہ خاصا بچہ بن جاتا ہے اور پھر تیرا ہوتا ہے۔ لہذا جب وہ جاگتا ہوا ہو تو اس
کے پاؤں کے پاس ایک کبل رکھ دیجیے تاکہ وہ اُس پر ٹانگیں مارتا یا

رینگتا رہے۔

بچہ کسی بھی عمر کا ہو، جب وہ بستر میں ہو تو اُسے آرام سے لیٹا ہوا رکھیے
ابتدائی تین چار ماہ کی عمر میں تو وہ ایک شال میں خوب لیٹا ہوا گرم رہنا پسند
کرتا ہے۔ اس کے بعد اُسے زیادہ آزادی چاہیے، مگر سوتے وقت اُسے اچھی
طرح ڈھک رکھیے، کیوں کہ اگر ہاتھ پاؤں کھلے ہوئے ہوتے ہیں تو وہ اچھی
طرح سوتا نہیں ہے۔

اور زیادہ عمر ہونے پر بچہ کی حرکات اور بھی زیادہ ہونے لگتی ہیں اور
وہ ٹانگیں مارا کر بستر کے کپڑے ہٹا دیا کرتا ہے۔ ایسی حالت میں اُسے ایک
کشادہ تھیلی (سلیپنگ بیگ) میں سلا دینا بہتر ہے تاکہ وہ گرم رہے
اور آزادانہ حرکت بھی کر سکے۔

بُری عادتیں

جب ماں شیرخوار بچہ کو اپنا انگوٹھا چوستے ہوئے دیکھتی ہے، تو
خوف زدہ ہوجاتی ہے اور معاذ میں خیال کرتی ہے کہ اس بُری عادت
کو بڑھے نہیں دینا چاہیے۔

لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ چونکہ ایک قوی فطری جبلت ہے اور بچہ کے
بس میں غذا حاصل کرنے کا صفت یہی ایک طریقہ ہے۔ جس طرح بڑے
بچے چاکلیٹ وغیرہ کھا کر لُٹتے اندوز ہوتے ہیں، اُسی طرح شیرخوار بچہ بھی
اپنا انگوٹھا چوس کر لُٹتے حاصل کرنا چاہتا ہے، اگرچہ یہ چنداں ضروری نہیں۔
اس قدر چھوٹی عمر میں یہ کوئی مضائقہ کی بات نہیں، لیکن اگر پہلا
دانت نکلنے کے بعد وہ اسی طرح چوستا رہے تو شاید ممکن ہے کہ دانت بیڑھے
نکلنے لگیں، مگر یہ ایک مشتبہ چیز ہے، کیوں کہ بہت سے ماہرین دندان کی رائے
ہے کہ ایسے دانت خود بخود سیدھے ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ مستقل دانت نکلنے
سے پہلے انگوٹھا چوستا چھوڑ دے۔ اگر ماں اُسے چوسنے سے روکے گی تو
بچہ جھجھلاتا ہے اور چڑچڑا ہوجاتا ہے۔

زیادہ تر جب بچہ بھوکا ہونے لگے تو وہ قدر تا اپنا انگوٹھا چوسنے
لگتا ہے۔ اس لیے ماں کو اس کا یقین کر لینا چاہیے کہ بچہ کو حسب ضرورت
غذا مل رہی ہے۔ اگر کافی غذا ملنے پر بھی وہ چوستا رہے تو اس کی پروا
نہیں کرنا چاہیے۔ غالباً وہ ذرا دیر خوش وقتی کے ساتھ گزارنا چاہتا ہے۔

حیاتِ رُوح

(بہ سلسلہ گزشتہ)

(قسط ۳)

۱۹۱- اسلام

مطالعے کے لیے اپنے قبضے میں رکھیں لیکن کسی غیر کے حوالے نہ کریں، اور اگر اس شرط کی پابندی نہ ہو سکے تو ڈھانچہ دفن کر دیا جائے۔ کچھ روز بعد ہی ایڈمنز کا انتقال ہو گیا اور میرے چچا ڈیلیو کنائمن نے ایڈمنز کے جسم کی ہڈیوں کو کیمیائی ترکیب سے محفوظ کر کے اپنے پاس رکھ لیا۔ جب تک ڈیلیو کنائمن زندہ رہا، ایڈمنز کی ہڈیاں اس کی تحویل میں رہیں۔ چچا کے بعد میرے والد جیکب کنائمن نے اپنے پاس رکھ لیں۔ میرے باپ کے مرنے کے بعد یہ ہڈیاں ڈاکٹر لارنس کو ملیں۔ جب ڈاکٹر لارنس کا انتقال ہو گیا تو ایڈمنز کی لاش کی ہڈیاں ڈاکٹر جیکسن کے دوست ڈاکٹر لارنس کی تحویل میں آئیں۔ ڈاکٹر لارنس کے بعد میرے بھائی ڈاکٹر رابرٹ کو ملیں تو آخر جب تک ایڈمنز کی ہڈیاں دوستوں کے حلقے سے باہر نہ گئیں تو کوئی الٹو کھی بات کسی کے مشاہدے میں نہ آئی۔ لیکن اگر کسی کو یہ مستعار دی جائیں یا کہیں بے احتیاطی سے رکھ دی جائیں تو بہت پریشانی کا باعث بن جائیں۔

”۱۸۴۹ء میں میرے باپ جیکب کنائمن کو اچانک کینیڈا جانا پڑا۔ جانے سے پہلے انھوں نے ایڈمنز کی ہڈیاں گھر کے تہہ خانے میں رکھ دیں۔ اسی رات سے تہہ خانے کے زینے سے کسی کے زور زور سے پاؤں رکھ کر چڑھنے اور اترنے کی آوازیں آنے لگیں۔ اس مسلسل کھٹ پٹ سے گھر والوں کو سخت پریشانی ہونے لگی۔ آخر میری ماں نے میرے چچا کو بلوا کر کہا کہ وہ ہڈیوں کا صندوق تہہ خانے سے اٹھا کر اپنے ہاں لے جائیں۔ چچا ایڈمنز ہڈیوں والا صندوق گھر لے آئے، اور اُسے اپنی لائبریری میں رکھوا دیا، تب کہیں ایڈمنز کی رُوح کو چین آیا۔

”میرے والد کا انتقال ۴ م ۱۸۶۱ء میں ہوا۔ اُن کے مرنے کے بعد ایڈمنز کی ہڈیاں میرے بھائی رابرٹ کے قبضے میں آئیں، لیکن رابرٹ نے کچھ روز بعد وہ صندوق اپنے پڑوسی کے ہاں رکھوا دیا۔ انہی دنوں رابرٹ کے پڑوسی کے مکان کی

گزشتہ اشاعت میں جو واقعات بیان کیے گئے ہیں، اُن سے صرف یہ ظاہر کرنا مقصود تھا کہ زندگی میں جو وعدہ کیا تھا، مرنے کے بعد رُوح نے وہ کس طرح پورا کیا۔ اگر موت کا مطلب فنا (جسم اور رُوح کی فنا)، تو تو رُوحیں کبھی اپنا وعدہ پورا نہ کر سکتیں۔ رہا دونوں واقعات کی صداقت کا سوال تو دونوں واقعات بیان کرنے والوں کی شخصیت ہی اُن کی صحت کی نمائندگی ہے۔ یہ تسلیم ہی کرنا پڑتا ہے کہ مرنے کے بعد انسان کی رُوح زندہ رہتی ہے۔ کیسے رہتی ہو، اور کہاں رہتی ہے؟ یہ ایک علیحدہ سوال ہے۔ سمجھنے کی بات یہ کہ اگر ایک انسان زندگی میں اپنا وعدہ پورا کرنے پر قادر ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ مرنے کے بعد اس کی رُوح وعدہ پورا نہ کرے۔

فلاسفر موسیو بوزینو نے اپنی شہرہ آفاق کتاب

(Les Phenomenes de Hanties) میں ایک بڑا دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے۔ اس واقعے کی تصدیق روحانیات کے ایک مشہور پروفیسر جیمز ہائی سلوپ نے کافی کاوش اور تحقیقات کے بعد کی ہے۔ اس تحقیق میں روحانیات کے پانچ اور ماہر بھی پروفیسر کے معاون رہے تھے۔ اُن میں ایچ۔ لے کنائمن نے اس واقعے کے متعلق لکھا ہے،

”میرا باپ جیکب کنائمن اور میرا چچا ڈیلیو کنائمن اور ان دونوں کا ایک دوست جس کا نام ایڈمنز تھا، طب کی تعلیم پاتے تھے۔ تینوں میں گاڑی چھنتی تھی۔ ایک روز ان تینوں نے آپس میں یہ عہد کیا کہ ان تینوں میں سے دورانِ تعلیم میں اگر کوئی فوت ہو جائے تو دوسروں کو یہ حق ہوگا کہ متوفی کی ہڈیاں (ڈھانچہ)

مرمت ہو رہی تھی۔ اس پراڈ منتر کی رُوح اتنی ناراض ہوئی اور ایسی ایسی حرکات کرنے لگی کہ معماروں اور مزدوروں نے خوف زدہ ہو کر کام کرنا بند کر دیا۔ آخر بارٹ ہڈیوں کا مسئلہ اپنے پاس اٹھوا لایا۔ تب کہیں ایڈ منٹر کی رُوح کو آرام آیا۔
”پروفیسر جیمز ہائی سلوپ نے ایڈ منٹر کی ہڈیوں کے متعلق اور کئی آدمیوں کے مشاہدے بھی تحریر کیے ہیں۔ ان تمام بیانات سے یہ ماننا ہی بڑا لمبے کہ ایڈ منٹر نے زندگی میں اپنے دوستوں سے جو اقرار کیا تھا، مرنے کے بعد گئے پورا کرتا رہا۔
نچھٹکی حالت میں ایڈ منٹر کی ہڈیاں اس شدت سے حرکت کرتی تھیں کہ سُسنے والے خوف زدہ ہو جاتے تھے۔“

یہ ایک ایسا واقعہ ہے جس کا اخبارات میں بھی بار بار ذکر آتا رہا تھا۔ بعض واقعات ایسے بھی مشاہدے میں آئے ہیں، جن سے یہ ظاہر ہوتا ہو کہ رُوح بعض اوقات کسی اور کے توسط سے اپنے آنے کی اطلاع کرواتا ہے۔ برسل کے اسقف اعظم رابنڈار تھریلجی فروری ۱۸۸۶ء کا ایک واقعہ اس طرح بیان کرتے ہیں:-

”میری بیوی نے زندگی میں اپنی ایک سہیلی سے یہ وعدہ کیا تھا کہ دونوں میں سے جب کوئی مرجائے، تو وہ مرنے کے بعد ضرور ملے۔ اس قسم کے وعدے کرنے کی بھی وجہ معلوم ہوتی ہے کہ لوگوں میں ’حیات رُوح‘ کے متعلق بہت چرچے رہا کرتے تھے اور آپس میں خوب گرم مباحث ہوا کرتے تھے۔ کالجوں کے طلباء محض دل لگی کے لیے اُن مہاں میں شامل ہوتے تھے، اور کبھی دل لگی، دل لگی ہی میں اس قسم کے وعدے کر لیا کرتے تھے۔“

”تو خیر! میری بیوی تعیم ختم کرنے کے بعد اپنی سہیلی سے الگ ہو گئی اور ایک طویل مدت تک دونوں ایک دوسری سے بے خبر رہیں۔ ایک روز محض اتفاقاً یہ طور پر اسے اپنی ایک ہم مکتب لڑکی سے اپنی سہیلی کی موت کا پتہ لگا۔ اس روز میری بیوی نے مجھ سے اپنی سہیلی کی موت کا اور دونوں میں جو وعدہ ہوا تھا، اس کا ذکر کیا۔“

”اب ایک روز کا واقعہ سُسنے، رات کا وقت تھا۔ ہم دونوں میاں بیوی اپنے اپنے پلنگوں پر سو رہے تھے۔ اچانک میری آنکھ کھل گئی اور مجھے کمرے میں ہلکی سی روشنی نظر آئی۔ میں جلدی سے اٹھ کر بیٹھ گیا۔ میری بیوی کے پلنگ پر ایک عورت بیٹھی تھی۔ وہ کون تھی، کیسے آئی؟ اس کے متعلق مجھے کچھ معلوم نہیں تھا۔ ہاں اُس کا حلیہ میرے حافظے میں رہ گیا تھا۔ میں حیرت ادا کچھ خوف سے اس عورت کی طرف دیکھ رہا تھا۔ میرے دیکھتے دیکھتے وہ پلنگ سے اٹھی اور وہیں کہیں روپوش ہو گئی۔ جب میری بیوی بیدار ہوئی تو میں نے رات کا واقعہ اس سے بیان کیا تو اس نے اس کا حلیہ سن کر کہا کہ وہ اس کی وہی سہیلی تھی جس نے اس سے مرنے کے بعد ملنے کا وعدہ کیا تھا۔“

اس قسم کے سینکڑوں مشاہدے اور واقعات اکثر زیر بحث رہتے ہیں۔ مختلف خیال کے لوگ ان کے متعلق مختلف قسم کے نظریے پیش کرتے ہیں۔ ان سب واقعات کو مد نظر رکھتے ہوئے ہمیں سر آئیور لاج کا، جو ملکا رُوحانیات میں ایک بلند مقام رکھتے ہیں، یہ قول تسلیم کرنا پڑے گا:-

”جب طرح ہم اپنے ان عزیز واقارب سے ملنے کے لیے جو ہم سے جدا ہو چکے ہیں، بے قرار رہتے ہیں، اسی طرح اس بات سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ان عزیزوں کی ارواح بھی ہم سے ملنے کی کوشش میں لگی رہتی ہیں۔ لیکن اس کوشش کی مثال اُس سنگ لاخ راستے کی طرح ہے جو ایک دشوار گزار پہاڑ کو تراش کر بنایا گیا ہو۔ دونوں کے ملنے کے لیے راستہ تو تیار ہے لیکن اس میں سے گزرنے کے لیے ابھی اتنی رکاوٹیں ہیں، جن کو راستے سے ہٹانے کی ابھی تک کوئی ترکیب ذہن میں نہیں آئی۔ لیکن اُمید ہے کہ کبھی وہ زمانہ بھی آئے گا جب یہ راستہ صاف ہو جائے گا اور حیات رُوح کے متعلق ہمارے بہت سے مسائل حل ہو جائیں گے۔“

کسی حکیم کا قول ہے:-
”بعض اوقات ہم کسی صداقت کو تسلیم کرنے پر بھی آسانی

سے آمادہ نہیں ہوتے۔“

اعتراض کرنا کوئی مشکل کام نہیں ہے لیکن اعتراض کم از کم ایسا تو ہونے والا بھی غور و فکر پر مجبور ہو جائے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ”ارواحِ مابیت“ معلوم کرنا انسان کے فہم و ادراک سے بالا ہے، لیکن ہم ابھی تو صداقت کی جستجو کر رہے ہیں۔ ہمارے سامنے مختلف قسم کے واقعات ہوتے ہیں اور ہمیں دعوتِ فکر دیتے ہیں۔ ہمیں کسی قسم کی رائے لگانے، تیز ہر واقعے پر ٹھنڈے دل سے غور کرنا چاہیے۔ اگر قیاس، مشاہدہ یا تجربہ اس کے متعلق دلیل و برہان درست معلوم ہو تو اس کی صداقت کو تسلیم ماحض ایک غلطی اور ہٹ دھرمی ہوگی۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ”قوتِ م“ ایک ایسی طاقت ہے جس کی بدولت ہم اپنے کسی ایسے عزیز کو جو ہم بلے کو سوسں دور بیٹھا ہو، متاثر کر سکتے ہیں۔ تو کیا ہم اسی قوتِ خیال سے دُگوں کو جو ہم سے پچھڑ گئے ہیں، متاثر نہیں کر سکتے؟ جیسا کہ گزشتہ اوراق بیان ہو چکا ہے، محبت ایک ایسا جادو ہے جو زندگی میں اور مرنے کے بعد اپنے اثر سے خالی نہیں رہتا، اور یہی وہ چیز ہے جو ارواح کو ہماری طرف پکارتی ہے۔ ہم اپنے خیالات کا اظہار صرف الفاظ ہی سے نہیں کرتے، ان کا تعلق انسان کے دماغ سے ہوتا ہے۔ اگر جذبِ کامل ہو تو ہم اسی قوتِ ال سے دوسروں کو بھی متاثر کر سکتے ہیں۔ قوتِ خیال کے متعلق ایک فرانسیسی شاعر ڈاکٹر کاشی ڈی لاگروا اپنا ایک تجربہ بیان کرتے ہوئے کہتا ہے۔

”میں نے ایک پتہ لیا اور بہت روز تک اسے اتنے غور اور انہماک سے دیکھتا رہا کہ اگر یہ پتہ، اس جیسے اور سینکڑوں پتوں میں ملا دیا جائے تو میں اسے ابک نظر میں پہچان سکوں۔ ایک عرصہ مشق کرنے کے بعد میں نے یہ دیکھنے کے لیے کہ مجھے کتنی مہارت حاصل ہوئی ہے، ایک شخص کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی، اور اس کی نبض پر ہاتھ رکھ کر میں نے اس پتے کا تصور بادھا۔ اس شخص نے بلاتل اس پتے پر انگلی رکھ دی۔ ہو سکتا ہے، کوئی اسے ایک شعبہ سمجھے، لیکن یہ شعبہ ہرگز نہیں۔ میرے علاوہ اور بھی بہت سے لوگ ہیں، جو قوتِ خیال سے دوسروں کو متاثر کر سکتے ہیں۔ صرف متاثر ہی نہیں، بلکہ ان سے حسبِ منشا کام بھی لے سکتے ہیں۔ یہ طاقت مسلسل مشق، توجہ اور محنت ہی

سے حاصل ہو سکتی ہے اور ہم قوتِ خیال سے بڑے بڑے حیرت انگیز کام لے سکتے ہیں۔ مسٹر یوزم بھی قوتِ خیال کا دوسرا نام ہے۔ یہی وہ قوتِ خیال ہے جو علمِ روحانیت میں ایک بڑا بلند مقام رکھتی ہے۔ ارواح کے متعلق ہم جو کچھ دیکھتے، یا دوسروں سے سنتے ہیں، ضرورت ہے کہ ہم ان پر غور کریں اور سوچنے سمجھنے کی کوشش کریں۔ ان واقعات کو غلط کہہ دینا بڑی ذلت داری کا کام ہے

بفول سینٹ اگسٹائن ”حقائق کو دیکھتے ہوئے بھی انھیں تسلیم نہ کرنا، محض حماقت اور ہٹ دھرمی ہی نہیں، گناہ بھی ہے۔“
ایک ولد سینے۔

۱۶۹۱ء میں میڈم ڈی مارگون، جس کا شوہر بالینڈ کی حکومت کی طرف سے سویڈن میں سفیر تھا، اسے مرے بہت روز ہو چکے تھے، وہ بیان کرتی ہیں۔

”میرے شوہر کے انتقال کے کچھ عرصے بعد ایک مشہور مہاجن (بنکر) جس سے میرے شوہر کا لین دین تھا، ایک روز میرے پاس آیا اور پچیس ہزار روپے پونڈ کی رقم کا مطالبہ کیا۔ مجھے یہ اچھی طرح معلوم تھا کہ میرے شوہر نے مرنے سے پہلے یہ قرض ادا کر دیا تھا لیکن میرے پاس اس کا کوئی ثبوت نہیں تھا۔ میں نے گھر میں ہر جگہ اس رقم کی ادائیگی کی رسید تلاش کی، لیکن یہ کہیں نہ ملی۔ اس واقعے کے سات آٹھ روز بعد میرا شوہر خواب میں مجھ سے ملا اور کہا کہ مہاجن سے جو رسید ملی تھی، وہ ایک مینا کاری کی ڈبیہ میں رکھی ہے۔ میں نے جب وہ ڈبیہ دیکھی تو رسید اس میں موجود تھی۔ اسی روز مہاجن مجھ سے ملنے آیا، اور اس نے بتایا کہ گزشتہ رات متوفی کو اس نے خواب میں دیکھا ہے۔ اس نے مجھ سے کہا تھا کہ میں اپنی بیوی سے مل چکا ہوں، اور اُسے سب کچھ بتا دیا ہے۔ چنانچہ میں نے رسید مہاجن کو دکھا دی اور وہ مطمئن ہو کر چلا گیا۔“

مسٹر ولیم شٹلے، جو انگلستان کے مشہور ادبی رسالے ”ریویو آف ریویوز“ کا ایڈیٹر تھا، پہلا شخص ہے جس نے انگلستان میں ارواح کے متعلق ایک تحقیقاتی (باقی صفحہ پر)

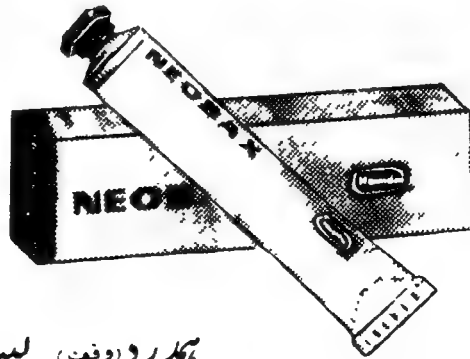
اصول فطرت سے جنگ

طبعی قوانین سے روگردانی اور اصول فطرت سے بے پرواہی
جسم کی توانائی اور اعضا کی کارکردگی کو گھٹا دیتی ہے۔
محرك ماحول غیر صحت مند عادات کثرت کا رتبے آرامی اور
غیر متوازن غذا انسانی صحت کی خرابی اور کمزوری کا باعث ہے
اس ماحول میں وہ اعضا خاص طور پر متاثر ہو رہے ہیں جو
قوت و حیات کا مرکز ہیں۔
نیو بیکیس جنسی اعضا کے نشوونما اور تقویت و
حفاظت کے لئے بڑی کارگر دوا ہے جو مقامی طور پر استعمال
کی جاتی ہے۔ نیو بیکیس کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی قسم کی تکلیف
پہنچائے بغیر جنسی غدودوں کی رطوبت اور قوت کو تحریک دیتی ہے۔
اور خون کی رُسد کو بڑھا کر توانائی پیدا کرتی ہے۔

طویل عمرات اور سائنسی تحقیقات کے بعد
سازشی خالے والی خاص ذوا

نیو بیکیس

بمرد



ہمدرد (دفتر) بیورو بیٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگانگ

جنسی زندگی کا ایک المیہ ٹھکرائے ہوئے بچے

طور پر قسم کے دعوے سے دست برداری دینی پڑتی ہے۔ یہ ادارے ان بچوں کی مناسب غذا، دیکھ بھال اور پرورش کی کوئی یقین دہانی نہیں کرتے۔ ساتھ ہی رضاعی ماں باپ بھی ان بچوں کی کوئی قانونی ذمہ داری نہیں رکھتے۔ ان بچوں کو معاملہ فہمی، انسانی تقاضے اور ان انہماک کے اخلاقی اور سماجی شعور کے رحم و بھروسہ ڈیا جاتا ہے، جو ان کی دیکھ بھال کرنے پر آمادہ ہوتے ہیں۔

ایسے لاوارث بچے کی صورتوں میں آتے ہیں۔ بہت سی کنواری عورتیں اس طویل و عریض شہر میں اپنی اس "شرم" سے نجات حاصل کرنے کے لیے آتی ہیں۔ ایسی بیوہ اور نوجوان لڑکیاں بھی ہوتی ہیں، جو اپنے کسی رشتہ دار کے گھر خفیہ زچگی کے لیے آتی ہیں۔ ایسی طالبات اور مزدور طبقہ کی عورتیں بھی یہاں آتی ہیں، جو زچگی کے عالم میں ہسپتالوں میں داخل ہوتی ہیں اور جب بچہ پیدا ہو جاتا ہے تو اسے وہیں بلکتا ہوا چھوڑ کر فوراً



چیکے سے ہسپتال سے غائب ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے اکثر عورتیں بے راہ اور غلط کار عورتیں ہوتی ہیں، جو اپنے آستانوں کے چھوٹے وعدوں اور غلط اُمیدوں سے گمراہ ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے بعض عورتیں خود اپنی جیل گری کا بھی شکار ہوتی ہیں۔ یہ بہر حال ان سب کو ہی اپنے عمل کے عواقب اور نتائج کا علم ہوتا ہے۔ بعض عورتیں اپنا راز افشاء ہونے سے قبل ہی بچے سے نجات حاصل کرنے کی آرزو مند ہوتی ہیں۔ بعض اپنے اس المیہ پر حیران اور پریشان ہوتی ہیں اور اپنے آپ کو کلیتہً اپنے والدین اور سرپرستوں کے حوالے کر دیتی ہیں۔ ساتھ ہی ایسی چند عورتیں بھی ہوتی ہیں، جو اپنے بچوں کو اپنے سے جدا کرنا نہیں چاہتیں مگر انھیں بردہ ہو جانے سے

شہر میں کنواری ماؤں کے پیٹ سے روزانہ دس سے لے کر بیس بچے جنم لیتے ہیں۔ ناجائز ماں اور باپ کے گناہوں کی ان زندہ تصویروں کی حالت آج سے دو سال پہلے تک بڑی قابل رحم ہوتی تھی۔ یہ مائیں اپنے ان بچوں کو سماج کے خوف اور بدنامی کے خیال سے یا تو ہسپتالوں میں ہی چھوڑ جاتی تھیں یا سڑکوں کے آس پاس رکھ دیتے تھے۔ ان لوگوں میں ڈال کر چلی جاتی تھیں۔ آج صورت حال کسی قدر مختلف ہے اور ان میں سے اکثر کو میونسپل گھوٹروں میں جگہ ملتی ہے، جو مختلف سینٹروں میں اسی مقصد سے رکھے گئے ہیں۔ ان میں سے کچھ بچے لاوارث بچوں کے گھروں میں پہنچا دیے جاتے ہیں اور کچھ سماجی فلاح دہیروں کی ایجنسیوں کے توسط سے رضاعی ماں باپ کے پاس بھیج دیے جاتے ہیں۔

اس طرح جنم لیتے ہی چھوڑ دیے جانے والے بچے کی کہانی انسانی سنگ دل کی ایک بڑی عبرت ناک داستان ہے۔ سماج ان ننھے ننھے معصوم بچوں کو گری ہوئی نظروں سے دیکھتا ہے۔ ان کی کوئی دیکھ بھال نہیں کی جاتی، ان سے کوئی محنت نہیں کرتا، یہ قسم کی سرپرستی اور توجہ سے محروم ہوتے ہیں، اسی لیے ان میں سے بہت سے دنیا میں آنے کے چند دنوں بعد ہی مر جاتے ہیں۔

ان میں سے جو بچے مذکورہ بالا اداروں میں زندہ رہتے ہیں، ان میں سے بہت سے بچوں کا جسمانی نشو و نما صحیح نہیں ہوتا، وہ کمزور ہوتے ہیں اور ذہنی اعتبار سے انھیں اپنے عدم تحفظ کا شدید احساس ہوتا ہے۔ جن کو رضاعی ماں باپوں کے گھروں میں پناہ مل جاتی ہے، وہ ان میں سے انتہائی خوش قسمت سمجھے جاتے ہیں، لیکن سب کے سب رضاعی والدین مہربان نہیں ہوتے۔

کنواری مائیں، جب ان بچوں کو ہسپتالوں، اداروں یا رضاعی والدین کے پاس چھوڑتی ہیں تو انھیں اپنے ان بچوں کے بارے میں تحریری

سامج انھیں کیا کہے گا، لیکن ایسی عورتیں بہت ہی کم ہوتی ہیں۔

حال ہی میں ایک سوشل ویلفیر ایجنسی کے سامنے ایک بڑا دردناک واقعہ آیا۔ ایک غیر شادی شدہ ماں اپنا ایک پندرہ روزہ بچہ لیے ہوئے ایک بے اولاد جوڑے کو دینے آئی۔ یہ کنواری ماں ایک پڑھی لکھی عورت تھی اور کسی دفتر میں کام کرتی تھی۔ اس نے اس دفتر میں اپنے ایک ساتھی مرد سے تعلقات قائم کر لیے۔ جب پانی سر سے گزر چکا تو اسے یہ حقیقت معلوم ہوئی کہ وہ مرد شادی شدہ تھا، جس کے بال بچے موجود تھے۔ اس نے دفتر سے چھٹی لے لی اور اپنے دوستوں کے گھر رہنے لگی۔ آخر ایک دن اس نے ہسپتال میں ایک بچہ کو جنم دیا، مگر اس کے گھروالوں نے محسوس کیا کہ اس کا کلنک کاٹیکہ سماج میں ماں اور بچہ دونوں کی زندگی اجیرن کر دے گا۔ آخر انھوں نے سوشل ایجنسی سے رجوع کیا اور اس بچہ کے لیے انھیں رضاعی ماں باپ مل گئے۔ سماجی کارکنوں نے اس ماں کو اپنا بچہ چھوڑ دینے پر آمادہ کر لیا، مگر اس عورت کا دل اس وقت تڑپ اٹھا، جب اس نے بچہ کو اپنا بچہ اپنے سے جدا کیا۔ اب اس کے لیے تسکین کا واحد ذریعہ یہ خیال تھا کہ جن ماں باپ کو یہ بچہ دیا گیا ہے، وہ بڑے مہربان طبیعت اور بڑے نرم دل ہیں۔ تاہم، جیسا کہ اس قسم کے نام واقعات میں ہوتا ہے، ماں کو اپنے بچے کے بارے میں ہر قسم کے دعووں سے تحریری دست برداری دینی پڑی۔ ایسے موقع پر گوردینے والے والدین کو بچہ کی ماں کا اور ماں کو ان ماں باپ کا نام اور پتہ نہیں بتایا جاتا۔

یہ مثال ایک ایسے واقعہ کی ہے، جس میں بچہ کو خوش قسمتی سے فوراً ہی مہربان قسم کے ماں باپ مل گئے۔ ایسے واقعات شکل سے ایک فی صد ہوتے ہیں۔ اکثریت ایسے ہی بچوں کی ہوتی ہے، جو ان اداروں میں داخل کیے جاتے ہیں اور بعد میں مرحلے میں یا زندہ بھی رہتے ہیں تو تئیم اور لاوارث بچوں کے طور پر بڑے ہوتے ہیں۔ ایسے لاوارث بچوں کی دیکھ بھال جو سوشل ادارے کرتے ہیں، وہ ایک قسم کے رضا کارانہ ادارے ہیں۔ اگرچہ انھیں حکومت یا میونسپل اداروں سے مالی امداد حاصل ہوتی ہے، لیکن ان کے مالی ذرائع اور وسائل ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں، اسی اعتبار سے ان کا انتظام اور بچوں کی پرورش کے لیے ان کا معیار بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔

ان میں سے ایک ادارہ کا نام فیملی ویلفیر ایجنسی ہے، جس نے ان بچوں کو رکھنے کے لیے کوئی رہائشی مکان نہیں ہے۔ اس کا کام بچوں کے لیے رضاعی ماں باپ یا بے اولاد جوڑوں کو تلاش کرنا ہوتا ہے۔ یہ ایجنسی ان بچوں کی پرورش کے لیے بے اولاد جوڑوں اور رضاعی نیران ہسپتالوں اور افراد سے رابطہ قائم رکھتی ہے، جو ایسے بچے ادا چاہتے ہیں۔

یہ ایجنسی ہر سال چالیس سے لے کر پچاس تک ایسے بچوں گھروں کا انتظام کرتی ہے۔ جن بچوں کی پرورش کا یہ انتظام کرتی ہے، وہ اپنے نئے گھروں میں زیادہ تر زندہ رہتے اور پروان چڑھتے۔ ایسے بچوں یا ان کے رضاعی والدین کے مذہب اور قومیت کا کوئی نہیں رکھا جاتا۔ تاہم یہ ایجنسی اس بات کی گہری چھان بین کرتی ہے۔ ان بچوں کو جو اشخاص گود لیں، ان میں انھیں پرورش کرنے کی استطاعت ہونی چاہیے، باپ کی عمر ۴۰ سال سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے اور بیوی میں بچہ کی پرورش کے لیے پوری ہم آہنگی ہونی چاہیے۔ ساتھ ہی وہ طبی اعتبار سے صحت مند بھی ہونے چاہیے۔

اس ایجنسی کے علاوہ تین شہری گروپ بھی بمبئی کے مختلف میں لاوارث بچوں کے گھر چلا رہے ہیں۔ وہ کسی بھی مذہبی فرقہ کے بچوں کو قبول کر لیتے ہیں، مگر عام طور پر انھیں اپنے عقائد کے مطابق پرورش کرتے ہیں اور صرف عیسائی گھرانوں کو ہی گود لینے کے لیے یہ حوالے کرتے ہیں۔

اس قسم کا ایک اور ادارہ ہندو دین دیا سنگھ ہے، جو مذہب بچوں کو قبول کر لیتا ہے اور ساتھ ہی انھیں کسی بھی مذہب کو ماننے والے م جوڑوں کو متبانی بنانے کے لیے دے دیتا ہے۔

اس سلسلے میں یہ ایک بڑی دردناک حقیقت ہے کہ ان میں انٹی فی صد بچے، جو ان اداروں میں داخل کیے جاتے ہیں، اپنی پیدائش دوسرے تیسرے مغتر میں ہی مر جاتے ہیں۔ اس کا سبب سمجھنا کچھ مشکل ہے۔ دراصل عملی طور پر تقریباً سب ہی بچے کافی غنڈے عروم ہوتے ہیں اور ان سے اکثر قبل از وقت پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کے ایک ادارے کی خانوں پر پٹنڈ ٹیٹ کا کہنا ہے کہ اس نے اپنی زندگی کی اس مدت میں ایک

چاہ میں گھل گھل کر مر جاتے ہیں۔

ان بد قسمت بچوں کے دلوں میں کیا کیا تباہیاں ہوتی ہیں، اس کا اندازہ کوئی شخص ان میں جا کر ہی اچھی طرح کر سکتا ہے۔ جب وہ کسی شخص کو اپنے سامنے دیکھتے ہیں تو ان کی دلی خواہش یہ ہوتی ہے کہ کوئی انہیں گود میں لے، کوئی انہیں پیار سے چمکائے، کوئی انہیں دیکھ کر مسکرائے۔ ان کی طرف ایک نگاہ ڈالیے تو ایسا لگے گا جیسے وہ اپنی مختس نگاہوں سے محبت کی بھیک مانگ رہے ہوں۔ ان کی بے چین نگاہیں ان کی یاس اور محرومی کا پتہ دیتی ہیں اور ان کی حرکات و سکنات سے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ انہیں بڑوں کی ایسی شفقت اور توجہ مطلوب ہے جو موجودہ سماج انہیں دینے سے قاصر ہے۔

ان بچوں کو قریب قریب ان تمام بیماریوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے جو بچوں کے لیے ممکن الوقوع ہیں، اسی لیے اپنی زندگی کے پہلے چھ مہینوں میں اکثر بچے ان بیماریوں میں سے کسی نہ کسی بیماری سے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر اتفاق سے زندہ بھی رہتے ہیں تو بڑے ہو کر جسمانی اور ذہنی طور پر ناقص رہتے ہیں۔ لاوارث بچوں کے گھر میں پرورش پانے والا بچہ عام طور پر اٹھارہ ماہ کا ہو کر ہی گھٹنوں چلنا شروع کرتا ہے۔ وہ پہلی بار ڈھائی سال کا ہو کر ہی بولنا شروع کرتا ہے اور اس عمر میں اکثر وہ پیوں بھی چلنے لگتا ہے۔ تو جسے محروم رہنے والے یہ بچے دماغی اعتبار سے بڑے سست ہوتے ہیں۔ اکثر پرورش گاہوں میں ان بچوں کی لکھائی پڑھائی کے انتظامات کیے جاتے ہیں، مگر وہ اس لیے پڑھنے لکھنے یا کوئی ہنر سیکھنے میں ذہنی ثابت نہیں ہوتے کہ زندگی کے اولین مرحلے میں ان کی مناسب ذہنی نشوونما نہیں ہوتی۔ دس سال کی عمر ہونے پر لڑکوں کو عیونہ اداروں میں بھیج دیا جاتا ہے اور لڑکیاں بدستور ان پرورش گاہوں میں رکھی جاتی ہیں۔ یہ لڑکیاں کھانے پکانے اور نرسری کے کاموں میں مصروف رہتی ہیں۔

اگر یہ بچے جسمانی اور دماغی طور پر صحت مند ہوتے ہیں تو ان کی آباد کاری کا آخری مرحلہ ان کی شادی بیاہ ہوتا ہے۔ مگر احساس کمتری میں مبتلا یہ بچے آسانی کے ساتھ گھر بیٹونگی سے مطابقت بھی نہیں کر پاتے۔ ان بچوں میں سے اتنی فی صد بچے جو لاوارث بچوں کی ان پرورش گاہوں میں رکھے جاتے ہیں، مناسب دیکھ بھال نہ ہونے کی وجہ سے (باقی صفحہ پر)

بچہ ایسا نہیں دیکھا، جس کا وزن پانچ پونڈ سے زیادہ ہو۔ اکثر کا وزن تو دو سے لے کر تین پونڈ تک ہوتا ہے۔ وجہ صاف ظاہر ہے۔ یہ بچے بیمار پیدا ہوئے ہوتے ہیں۔ ماں کے دودھ سے قطعی محروم اور دواؤں کے اثر سے ولادت پاتے اور حمل کرانے کی ایک دو نہیں متعدد کوششوں کے باوجود کسی نہ کسی طرح زندہ جنم لے لیتے ہیں۔ قبل ولادت ان کی یا ان کی ماؤں کی دیکھ بھال کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا، کیوں کہ انہیں جنم دینے والی مائیں مسلسل پریشان رہتی ہیں اور اکثر وہ بھی کافی غذا سے محروم ہوتی ہیں۔ یہ بچے جسمانی طور پر معذور اور ذہنی اعتبار سے ناقص ہوتے ہیں۔ ان میں سے بہت سے بچوں کو ولادت کے وقت چوٹ یا صدمہ پہنچ جاتا ہے۔ ان میں سے جو چند بچے کسی نہ کسی حد تک صحت مند بھی ہوتے ہیں، وہ بھی دوسرے بچوں کے ساتھ رہ کر بیمار ہو جاتے ہیں۔ لاوارث بچوں کے گھروں میں، جہاں اکثر صرف ایک آیا کو دل سے لے کر بیٹل بچوں کی دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے، کوئی بھی ایک بچہ کافی توجہ سے محروم رہتا ہے۔ انہیں ایک ساتھ خوراک اور غسل دیا جاتا ہے، یہ بھیگے ہوئے بستروں میں پڑے رہتے ہیں، یہ بڑے دکھی ہو جاتے ہیں اور اس وقت تک کس میری کے عالم میں پڑے رہتے ہیں، جب تک ہلنے ڈھلانے کیلئے ان کی باری نہیں آتی۔ اکثر یہ بچے لچلائی دھوپ اور شدید سردی میں کھلے ہوئے پڑے رہتے ہیں اور ان پر کتیاں بھینسانی رہتی ہیں۔

البتہ بعض اچھے انتظام کے گھروں میں ان کی کسی قدر زیادہ اچھی دیکھ بھال کی جاتی ہے اور وہاں ان کی صفائی اور صحت کا زیادہ خیال رکھا جاتا ہے، لیکن ان میں سے کسی بھی جگہ بچہ کو وہ نعمت حاصل نہیں ہوتی جس کی اسے سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے یعنی ماں کا پیار۔ نتیجہ کے طور پر ماں کی محبت کے بغیر بچے پھول کی طرح کھلا جاتے ہیں، کیوں کہ وہ خوراک سے زیادہ ماں کے پیار سے بھرتے اور پھلتے ہیں، اکثر وہ محض اس لیے روتے اور چلاتے ہیں کہ انہیں گود میں لیے جانے کی خواہش ہوتی ہے اور وہ اپنے جسم کو کسی انسانی جسم کے قرب سے گرمی پہنچانا چاہتے ہیں۔ ان بچوں کی دیکھ بھال پر مامور نرس کو بچوں کی اس فطری خواہش احساس کمتری ہوتا ہے، مگر وہ بھی مجبور ہوتی ہے، کیوں کہ اگر اسے تیس چالیس بچوں کی دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے اور وہ کسی ایک یا چند بچوں پر اپنی ساری توجہ مرکوز نہیں کر سکتی۔ اسی لیے یہ بد قسمت بچے ماں کی محبت کی

امراضیات

خطر بہت کم ہو سکتا ہے۔ مزید برآں، ہمارے جینز (ارثی عوامل) بے قاعدگی سے عمل پیرا ہو سکتے ہیں اور اکثر اوقات صرف ایک جین کے بجائے چند جینز کا ایک گروہ پیرا ہو سکتا ہے۔ بہ الفاظ دیگر بہت زیادہ حالتوں میں بہت سے نام نہاد موروثی امراض و عوارض کی پیدائش میں وراثت اور پیش ولادتی ماحول دونوں مل کر کار فرما ہوتے ہیں۔

مندرجہ بالا بیان سے واضح ہو گا کہ بیشتر پیدائشی نقائص پہلے ہی سے متولد مقرر کیے ہوئے مطلق نہیں ہوتے۔ بلکہ وہ دورانِ حمل میں ماں کے بعض حالات حادثات سے پیدا ہو سکتے ہیں، مثلاً تیز و شدید لاشعاعوں (اکیس ریز) کے اثر سے، ناقص و ناکافی غذا اور نقص تغذیہ سے، رحم کے اندر یا زچگی کے وقت حادثات کے اثر سے اور بہت سے دوسرے عاملات کی وجہ سے۔ بچے میں گزرائی یا کچا پانچ کا نقص جین کے ابتدائی نمونے کسی بے قاعدگی سے یا ایک نسلیاتی عارضہ کے طور پر پیدا ہو سکتا ہے۔ جرن میزنس (حصہ یا کھسرا) کا حملہ حاملہ پر حمل کے ابتدائے مہینوں میں ہو جانے سے نومولود بچوں میں نامینائی، بہرین اور ماغی پس ماند وغیرہ عوارض پیدا ہو سکتے ہیں۔

اگرچہ متعدد پیدائشی نقائص ایک ہی ماں باپ کی اولاد میں ایک سے زائد شاذ ہی واقع ہوتے ہیں، مگر بعض نقائص۔ جیسے کہ حنک مشقوق

حدوث امراض میں موروثی اثرات کے متعلق سائنسی مطالعے گزشتہ چند سال میں بہت کچھ پیش رفت ہوئی ہے۔ چنانچہ اب ماہرین نسلیات بعض ایسے امراض و نقائص کی پیش نیا سی کر سکتے ہیں، جو بعض خاندانوں میں نسلاً بعد نسل واقع ہوا کرتے ہیں۔

حال تک موروثی مرض کی پیش قیاسی اُن ریاضیاتی عددی نسبتوں کے لحاظ سے کی جاتی تھی، جو انیسویں صدی میں گرگر مینڈیل نے مسلم طور پر قائم کی تھیں۔ مینڈیل کا ضابطہ یہ تھا، اگر سادہ مغلوب جینز یا ارثی عوامل۔ وراثت منتقل کرنے والے کیبائی ذرات۔ کسی مہن کے توارث کے ذمہ دار ہیں تو بچوں کے مرض میں ماؤف ہونے کا خطرہ چار میں ایک کی نسبت سے ہوتا ہے۔ اگر ایک غالب جین ذمہ دار ہے تو یہ خطرہ بڑھ کر دو میں ایک نسبت سے ہوتا ہے۔



موروثی امراض کے حقائق

(ہیلن ہینس)

(سورخ دار تالو) اثریہیت (خرگوش لمبی)، گزرائی و کچ پائی، شمشوق۔ مکرر ہونے کا رجحان ظاہر کرتے ہیں۔ گلے کسی خاندان میں ایک موروثی نقص یکا یک ظاہر ہو جاتا ہے۔ حالانکہ اس کے کو آثار و امارات پہلے کبھی نہیں ظاہر ہوئے تھے۔ مثلاً شرمن خاندان میں ایک سفید داغ والا (ابص) بچہ پیدا ہوا۔ ڈاکٹر نے بتلایا کہ یہ برصیت ایک موروثی عارضہ ہے جس میں جلد بدن، آنکھیں اور بالوں کا رنگ سیاہی مائل ہو جاتا ہے (جلد کے سیاہی لون کی کمی کی وجہ سے) شرمن ماں باپ اس حیرت زدہ رہ گئے، کیوں کہ اب تک اُن کی جو دو لڑکیاں پیدا ہو چکی تھیں باقی متکبر

لیکن اب بیشتر ماہرین نسلیات متفق ہیں کہ موروثی اثر رکھنے والے بیشتر امراض و نقائص ساخت میں ارثی اثرات کے علاوہ ماحولی اسباب بھی کار فرما ہوتے ہیں۔ ان ماہرین کی رائے کہ مینڈیل کے ضابطہ کے مطابق حدوث مرض کسی شاذ حالت ہی میں واقع ہوتا ہے اور موروثی بنیاد رکھنے والے بیشتر کثیر الوقوع امراض کا

بدھمی (ڈسپسیا)

مرسد بحر طوطا جس صاحب - حامد طبیہ نرقیہ - کراچی
سے ہم معدہ پھول جاتا ہے، جس سے ہٹ کے بالائی حصے میں قلب سے نیچے بھر اچھڑا
محسوس ہوتا ہے اور دباؤ کی وجہ سے ڈکارس لے کر ہوا خارج کرنے کی ضرورت محسوس
ہوتی ہے۔ اگر اس طرح ہوا خارج نہ ہو تو سخت بے چینی ہو جاتی ہے۔

علامات اور نشانات - (۱) متلی - مری (غذا کی نالی) کے زیر حصہ،
معدہ یا اثناعشری کی دیواروں میں تناؤ (یعنی ان کے زیادہ پھولنے کی وجہ سے
متلی پیدا ہو جاتی ہے بعض بدھمی میں متلی پیدا کرتی ہیں۔ اگر معدہ یا اثناعشری کی
اندرونی رطوبات کے آگے بڑھنے میں رکاوٹ ہو تو بھی متلی ہو جاتی ہے۔ متلی کے
ساتھ کم زوری، سرگھومنا، درد اور پسینہ آسکتے ہیں۔

(۲) سینے جلنا (ہارٹ برن) اس کیفیت کو کہتے ہیں جس میں معدے کے مقام پر
اور سینے میں مری کے مقام پر جلن، آگ محسوس ہو۔ حادثہ اور مرمن التهاب معدہ میں
یہ عام شکایت ہوتی ہے۔ اس کا باعث مری کے کسی حصے کا تناؤ (پھول کر کھینچنا) ہو
جیسا کہ ایک دم زیادہ پانی پینے سے ہوتا ہے۔

بعض حالات میں غذا یا معدے کی رطوبات کامری کے زیر حصے میں
لوٹ آنا اس کا باعث ہوتا ہے۔ سینہ جلنے کا باعث معدے کی تیز اسیت نہیں ہو
جیسا کہ پہلے خیال کیا جاتا تھا، کیوں کہ نیراب معدے کی عدم موجودگی میں بھی یہ
علامت پائی جاتی ہے۔

(۳) نفخ - گیس، معدہ یا آنتوں میں کثرت ریاہ کو کہتے ہیں۔ نفخ دو قسم
کا ہے۔ معدی اور امعائی۔ معدے کا نفخ اگر ہو تو ڈکارس لے کر فائدہ ہوتا ہے۔
امعائی نفخ تو ریلح خارج ہونے سے کم ہوتا ہے۔

گھبراہٹ (عصبی ہجان والے) لوگوں میں یا ان میں جو غذا یا مشروب ایک
دم مٹپ کر لیتے ہیں، ہوا کی بہت زیادہ مقدار معدے میں چلی جاتی ہے۔ اکثر عصبی
مریضوں میں جو کھانا نمایاں طور پر پایا جاتا ہے۔ سوڈا لین بھی زیادہ مقدار میں پینے
سے معدے میں جوا زیادہ ہو جاتی ہے۔ یہ کثرت ریلح (ہوا) ایک گونا دباؤ
ڈالتی ہے۔ جس سے معدے پر اور قلب کے نیچے تناؤ محسوس ہوتا ہے اور ایسا

متلی، سینے کی جلن، سیٹ کے بالائی حصے میں درد، لچ، ڈکارس، بھرا
سیٹ، سیٹ پھولنا۔ ان مجموعہ علامات کو عام طور پر بدھمی کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ مجموعہ
علامات غذا کے کھانے کے دوران یا کھا لینے کے کچھ دیر بعد پیدا ہوتا ہے۔

اسباب - بدھمی کا سبب نظام ہضم خصوصاً معدہ اور آنتوں اور ان کے
متعلقہ احشا کی بیماری بھی ہو سکتا ہے اور بہت سی ایسی بیماریاں بھی جن کا تعلق جیم
کے دوسرے حصوں سے ہو۔ ہم یہاں اس بدھمی کا ذکر کریں گے جس کا تعلق کسی عضویں
کی وجہ سے نہ ہو۔ اسی بدھمی کے عام اسباب حسب ذیل ہیں۔

۱- زیادہ کھالینا یا جلدی میں غذا کھانا۔ ۲- آنتوں کے نقص کی وجہ سے لوری طرح غذا
کو جیبا نہ کھانا۔ ۳- غم یا غصے کے حضرات کے وقت غذا کھانا۔ ۴- دماغی مصروفیت
اور سردی کے وقت کھانا کھانا۔ ۵- کھانے کے وقت بہت زیادہ ہوا کھانا۔ ۶-
کثرت تمباکو نوشی۔ ۷- نفخ۔ ۸- غذا کو لوری طرح سے نہ کھانا۔ ۹- غذائیں روغن
کی زیادتی۔ ۱۰- بعض خصوصی غذاؤں سے لکڑی، موملی، نفخ پیدا کرنے والی ترکاریاں،
مثلاً لیگن، گو بھی، تسلیم، پیاز ویرہ کھانا۔

بدھمی کی اکثر علامات معدے کی بدلی ہوئی حرکت و دوری کی وجہ سے ہوتی ہیں۔
روحی غذا میں حرکت کو کم کر دینی ہیں اور معدے کی "ٹون" کو کم کرنی ہیں، جس کی وجہ سے
معدہ تاخیر سے خالی ہوتا ہے۔ معدے کا معمولی تناؤ (زیادتی غذا یا کثرت ریاہ سے)،
حرکت و دوری کو تحریک دینا ہے لیکن زیادہ تناؤ جو زیادہ کھا لینے سے ہوتا ہے، حرکت کو
مستحب اور کم کر دیتا ہے، اور محض اس وجہ سے پیٹ بھرا اور پُر معلوم ہوتا ہے اور
متلی بھی ہوتی ہے۔

عصبی ہجان اور فکر و تردد سے حرکت و دوری بڑھ جاتی ہے۔ اس کے برخلاف
خوف، صدمہ اور رنج و غم حرکت کو گھٹا دیتے ہیں اور معدے کے "حضاتی ٹون" کو
کم کر دیتے ہیں۔ درد اور تکلیف سے بھی حرکت و دوری کم ہو جاتی ہے۔ الکحل اور کافی پینے
سے حرکت بڑھ جاتی ہے، لیکن کثرت تمباکو نوشی سے گھٹ جاتی ہے اور معدے کے
خالی ہونے میں تاخیر کا باعث ہوتی ہے۔ غذا کھانے وقت بہت زیادہ ہوا بھی کھا لینے

کثرت ریح ہجانی قولون میں اس کے انقباض کی وجہ سے ہو سکتی
مرزن رطوبت بالقراس کی کمی بھی یہ کیفیت پیدا کر سکتی ہے۔ مرزن التهاب
مرض سنگرہنی (سپرو)، امراض کبدی اور مراءہ اور آنتوں کی رکاوٹ ہٹ
بطنی، ہیٹ یا عانہ کی بڑی رسولیاں یا ان بیماریوں میں جن میں کبد و طحال کا
زیادہ ہو جائے، محض یہ نمایاں علامت ہو سکتی ہے۔

رکی مخصوص غذا کے بعد بدہضمی ہونا استعداد خصوصی کی وجہ سے
بھی ہو سکتا ہے۔

علاج: مریض کے لیے متوازن غذا کا کھانا لازمی ہے۔ ہر مریض
اُس کے مزاج و حالت کے مطابق غذا کا انتخاب کرنا چاہیے۔

۲) غذا خوب چبا کر کھانی چاہیے اور کبھی بھی جلدی میں ٹھونسنی نہ چا
۳) کھانے کے وقت مزاج خوش اور ماحول خاموش، دل خوش کن
دل چسپ ہونا چاہیے۔

۴) غذا کھانے سے فوراً قبل تمباکو نوشی ہرگز نہ کی جائے۔

۵) غذا کو خوب پکا یا جائے۔ غذا مرغوب اور بھوک لانے والی ہو

چاہیے اور اعتدال کے ساتھ کھانی چاہیے۔ (نہ کم نہ زیادہ)

۶) غذا کھانے کے بعد طبیعت کو گھبراہٹ اور ہیجان سے دور رک
جائے۔

۷) ازالہ سبب: اس سبب کو دور کرنا چاہیے جو معالج تشخیص

اور وہ اس کا جو علاج بنائے، وہ کرنا چاہیے، مثلاً حرکت دود

کا نقص ہو تو اس کی اصلاح، اگر کیفیت ریح ہو تو اس کو

پیدائش کی روک تھام اور اخراج، اگر قبض ہو تو اس کی صلا

تخ یا انقباض قولون ہو تو اس کی اصلاح، عصبی ہیجان

گھبراہٹ ہو تو اس کا ازالہ۔

۸) ازالہ علامات: متلی، سینہ جلنا، ڈکاریں، نیند نہ آنا، وحش

اور گھبراہٹ کے دورے میں جو معالج تجویز کرے۔

معلوم ہوتا ہے جیسے کچھ ٹھنسا ہوا ہے۔ اس لیے مریض بار بار ڈکاریں لے کر اس
ریاح کو خارج کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ڈکاریں لینے سے اور زیادہ ہوا معدے میں
داخل ہو جاتی ہے، خصوصاً جبکہ ڈکار لیتے وقت منہ بند رکھا جائے۔ اس ہولے
دم گھٹتا ہے، سانس اکھڑ جاتا ہے، دھڑکن ہو جاتی ہے، قلب میں درد محسوس
ہوتا ہے اور موت کا خطرہ معلوم ہوتا ہے۔ نفخ معدہ کی یہ علامات امعائی نفخ میں
بھی ہو سکتی ہیں۔ امعائی نفخ کی وجہ غذا کا آنتوں میں رٹنا، ان میں غیر اٹھنا ہونا
ہے۔ امعائی نفخ میں تشنجی کیفیت بھی ہوتی ہے اور اس میں ریح خارج ہونے سے
فائدہ معلوم ہوتا ہے۔ صرف ڈکار لینے سے کچھ نتیجہ نہیں نکلتا۔ امعائی نفخ کے
مریضوں میں بھی ڈکار لینا پایا جاتا ہے، مگر ایسا کرنے سے ان کی تکلیف میں
ازالے کے بجائے زیادتی ہو جاتی ہے۔

تشخیص: بدہضمی کے سبب مریضوں میں مریض کی ہسٹری بہت غور
سے حاصل کرنی چاہیے۔ باقاعدہ امتحان جسمانی کرنا چاہیے اور حسب ضرورت
معمل (پیتھولوجیکل لیبورٹری) سے کام لینا چاہیے تاکہ عضوی بیماری کا شک
باقی نہ رہے۔ غیر عضوی سبب کی تشخیص بہت غور کے بعد کرنی چاہیے مثلاً اہ
تے اکثر شامل ہوتے ہیں، مگر اگر تے نہ آئے اور صرف متلی ہو تو برقان (فیرومی)؛
مرزن التهاب معدہ، سرطان معدہ، قلب کا فعل ناقص ہونے کا ابتدائی
زمانہ، مرزن کروی کیفیات اور تدرن رتوی زیر غور رہنے چاہئیں۔ متلی کا
سبب درد شقیقہ یا آنکھوں کا نقص ہو سکتا ہے۔ متلی اور سرگھومنا درمیانی
کان کے امراض بھی ہوتے ہیں۔ علی التبع متلی کا باعث حمل، التهاب معدہ
مرزن، تسمی کیفیات (خصوصاً مرزن کروی)، بیماری ہو سکتے ہیں۔

سینہ جلنا قرح معدہ، قرح اثنا عشری اور مرزن التهاب معدہ میں پایا جاتا ہے۔

ڈکاریں آنا معدے کے استرخایا اس کے دونوں سروں کے سوراخوں پر رکاوٹ

کی وجہ سے ہو سکتا ہے اور امراض مراءہ میں بھی ہو سکتا ہے۔

غذا کے بعد نفخ معدہ پر بھلا بھرا پن یا دباؤ کا احساس شریان قلب کے تضلل

سرطان معدہ، تضلل معدہ (جو مرزن التهاب معدہ یا آنشک کی وجہ سے

ہو، میں پایا جاتا ہے۔



خاندان میں باپ کا مقام

نہیں رہتی تھی اور گھر کی ملکہ کی حیثیت سے اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کو خانگی امور کی انجام دہی کے نذر کر دیتی تھی۔ آج یہ یکسوئی اور پابند زندگی براعزت سے ناپید ہو چکی ہے اور عورتوں کی بہت بڑی اکثریت کا یہی حال ہے۔ جن عورتوں کو ابھی آزادی نہیں ملی ہے، وہ بھی ذہنی طور پر آزاد ہو چکی ہیں۔ میں اس بات پر یقین نہیں رکھتا کہ گھڑی کی سوئیوں کو لوٹایا جاسکتا ہے۔ میں خود اس خیال کا حامی ہوں کہ عورتوں کو کچھ وقت گھر سے باہر گزارنے کا بھی موقع ملنا چاہیے لیکن یہ صحت و تن درستی کے لیے ہونا چاہیے، نہ اس لیے کہ وہ مجلسوں کی چمک اور سوسائٹی کی دمک بن جا

عورت کے گھر سے باہر جانے کی صورت میں ایک مشکل درپیش آنا لازمی ہے۔ اگر ماں اور باپ دونوں گھر سے غائب ہو جائیں تو بچوں کی دیکھ بھال میں ضرور خلل واقع ہوگا۔ اس سماجی رجمان کے مضرت رساں ضمنی نتائج کی طرف ابھی سے رفاہی امور کے کارکن اشارہ کر رہے ہیں۔

باپ اگر چاہے تو اس مسئلے کو جلدی طور پر حل کر سکتا ہے۔ اگر عورت زیادہ آزادی سے نطف اندوز ہونا چاہتی ہو تو مرد کے لیے ضروری ہو جائے گا کہ وہ زیادہ ذمہ داریاں قبول کرنے کے لیے تیار ہو جائے۔ باپ کو پورے طور پر گھر بلو زندگی میں داخل ہونا پڑے گا، کیوں کہ اب اس کی اہلیہ گھر سے باہر کچھ وقفہ بسر کرنے کے حق کو اپنے لیے قائم کر چکی ہے۔

صرف دھلائی کے سہ کام کافی نہیں

اس مقام پر بیویوں کے لیے ایک تنبیہ ضروری ہے۔ خاندانی زندگی میں باپ کی پورے طور پر شرکت سے مبرا صرف یہی مطلب نہیں ہے کہ اس کو صرف کپڑے دھونے اور کھنکھل کاموں میں مدد کرنی چاہیے۔ مرد کو امور خانہ داری سے صرف اسی وقت دل چسپی ہو سکتی ہے جب کہ اُسے دتے داری کے ساتھ ساتھ فیصلہ صادر کرنے کے اختیارات بھی حاصل ہوں۔ مرد کو امور خانہ داری میں مداخلت سے اس لیے بھی گریز کرنے کے عادی ہو گئے ہیں کہ عورتیں گھر میں

دھباپ جو اپنی اولاد سے تیرہ برس کی عمر سے پہلے کوئی واسطہ نہیں رکھنا چاہتے، درحقیقت ایک خطرناک روش کے مرتکب ہوتے ہیں۔ پندرہ برس کا لڑکا ایک اجنبی شخصیت سے آسانی کے ساتھ دام نہیں ہو سکتا، خصوصاً ایسی حالت میں جب کہ وہ اجنبی ہی کے ساتھ ایک گھر میں رہتا ہو۔ ایسی صورت میں باپ یہ کیسے توقع کر سکتے ہیں کہ ان کے بچے دفعتاً ان سے مانوس ہو جائیں گے اور وہ ان پر اپنا اثر ڈال سکیں گے۔ اگر آپ نے ابھی تک اپنے بچوں کی طرف واجبی توجہ نہیں کی ہے تو تاخیر ہو جانے کی وجہ سے مت ہچکچائیے اور جلد از جلد تفاعل کے پردے کو چاک کر ڈالیے۔ خصوصیت کے ساتھ لڑکے اس عمر میں اپنی ماں کے بس کے نہیں رہتے اور اس سے اپنا پنڈ چھڑا لیتے ہیں۔ اگر ان کا باپ بھی ان سے بے تعلق رہے تو بچوں کا انجام ظاہر ہے۔

بچے جس وقت اسکول سے چھوٹتے ہیں تو اس وقت جتنے مسائل کا ہجوم ہوتا ہے ان کا احاطہ ناممکن ہے۔ ایک دریاگی روانی کی طرح ان کا تسلسل کبھی نہیں ٹوٹتا۔ بعض اوقات بچوں سے نمٹنے اور ان کی ضدوں سے مقابلہ کرنے میں ایسی سمجھ بوجھ اور صبر و استقامت کی ضرورت ہوتی ہے کہ شادی سے پہلے کے زمانے میں اس کی توقع رکھنا ناممکن کو ممکن قرار دینے کے مترادف ہے۔ ضرورت کو ایجاد کی ماں کہا جاتا ہے۔ بلاشبہ خاندانی زندگی غیر متوقع سمجھ بوجھ اور تدریک کو جنم دیتی ہے۔

باپ کا مستقبل

باپ کی خدمات کی ضرورت برابر برصغیر جاری ہے اور ماضی سے زیادہ مستقبل ان کی خدمات کا محتاج ہے۔ عورت کی آزادی نے جو حالات پیدا کر دیے ہیں، ان سے کتر کر نکل جانا محال ہو چکا ہے۔ نسوانی انقلاب کا عالمی زندگی پر جو اثر پڑا ہے اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ قدیم زمانے میں جب کہ عورت خالصتہ گھر سے وابستہ ہوتی تھی تو والدین میں سے ایک یعنی والد اکثر گھر کے داخلی امور سے بے تعلق رہتا تھا اور ماں کسی وقت گھر سے غیر حاضر

ان کی مداخلت کو دخل در معقولات قرار دیتی ہیں۔ مرد امور خانہ داری میں اسی شرط کے ساتھ شرکت کر سکتے ہیں جب کہ گھر کے جملہ امور میں بالادستی کو اصول کے طور پر تسلیم کیا جائے۔ صرف قاب کو سرپوش سے ڈھک دینے کی آزادی کافی نہیں ہے۔ باورچی خانے کی مریدی اور گھر کی قید کے دور کو اب ختم ہو جانا چاہیے۔

لیکن اس کے ساتھ گھر کی بیگمات کی خود سرانہ حکومت کا بھی کوئی جواز موجود نہیں ہے۔ ماں اور باپ دونوں کو اپنی روش میں تبدیلی کر کے مستقبل کے متوازن والدین کے لیے راستہ صاف کر دینا چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ روحانی طور پر زن و شوکی مساویانہ شرکت میں خاندان کی حقیقی فلاح مضمر ہے۔

اس قسم کی مشروط شرکت میں بھی تقسیم کار کو ملحوظ رکھنا ہوگا۔ روزی کا حاصل کرنا مرد کی ذمہ داری ہوگی اور بچوں کی پرورش کے کام زیادہ تر ماں ہی کو کرنا ہوں گے۔ ابتدائی سالوں میں بچے کا زیادہ تر واسطہ ماں ہی سے رہے گا۔ محبت کا لین دین عورت کے اولین فرائض میں داخل ہے۔ باپ بچے پر اپنا اثر اس وقت ڈالے گا جب بچہ خود اپنے پیروں سے چلنے کے قابل ہو جائے گا۔ باپ کا کام یہ ہوگا کہ وہ محبت آمیز طریقے سے بچے کو نظم و ضبط کی تربیت دے اور جب بچہ سات آٹھ سال کا ہو جائے تو اسے محبت و اطاعت کے طریقوں کی تربیت سے پوری طرح آراستہ ہو جانا چاہیے۔ لیکن اس سے بھی پہلے تیسرے مرحلے کی تعلیم شروع ہو جانی چاہیے اور وہ ہے غلط و صحیح اور حق و ناحق میں امتیاز کی تعلیم و تربیت۔

عمر اور سمجھ میں اضافے کے ساتھ ساتھ بچہ اپنی خود غرضانہ طبعی عادات کو چھوڑنا جاتا ہے۔ بتدریج بچے میں بے نفسی اور سماجی شعور بیدار ہونے لگتا ہے۔ تین سال کی عمر میں تو وہ خود بخود فطری طور پر سب سے بڑے کیک پر ہاتھ مارتا ہے اور دس سال کی عمر میں وہ بڑے کیک سے دوسروں کے حق میں دست بردار ہونا سیکھ لیتا ہے، لیکن ابھی تک اس کو یہ بات کچھ غریقی ہی کی نظر آتی ہے۔ وہ سوچتا ہے کہ آخر کوئی نہ کوئی تو اس بڑے کیک کو ضرور اٹھائے گا تو پھر مجھے اس کے اٹھا لینے کا حق کیوں نہ ہو لیکن اس وقت تک وہ یہ ضرور سمجھ لیتا ہے کہ بڑے کیک کا اٹھا لینا اس کا حق نہیں سمجھا جاتا۔ تین سال کی عمر میں وہ رضا کارانہ طور پر ایسے قحط زدگان کے لیے چندہ جمع کرنا پھرتا ہے جن کو اس نے کبھی دیکھا بھی نہیں ہوتا۔

اس طویل لائحہ عمل کے دوران اس کے والدین کو تین خاص طریقوں سے

اس کی مدد کے لیے ہر وقت آمادہ رہنا چاہیے، اور وہ تین طریقے ہیں: ۱۔ متبہ تنظیم اور تشیل۔ (بعض لوگ مدد کے چوتھے طریقے سے بھی کام لیتے ہیں اور ہے۔ مطالعہ)۔

تعلیم و تربیت کے لیے کتابی معلومات عموماً گمراہ کن ہوتی ہیں، کتابیں کہتے ہیں کہ والدین کو اپنے مختلف فرائض قطعاً جداگانہ صورت میں انجام دینا چاہیے یا بچوں کی زندگی کے مختلف دوروں میں علیحدہ علیحدہ اپنی ذمہ داری سے عہدہ ہو جانا چاہیے۔ بات یہ ہے کہ جب محبت ختم ہوتی ہے تو نظم و ضبط (ڈسپلن) کا آغاز ہوتا ہے۔ کم از کم بظاہر ایسا ہی معلوم ہوتا ہے جب باپ اپنا قدم آگے بڑھاتا۔ ماں بچے سے ہٹ جاتی ہے۔ ماں محبت کرتی ہے اور جواب میں اس سے محبت کی جاتی ہے۔ باپ تنظیم قائم کرتا ہے اور اس کے جواب میں اس کی اطاعت کی جاتی ہے۔

والدین تربیت لطفال پر کتابی معلومات کو پڑھ کر اس پر عمل کرتے ہیں۔ اس شک نہیں کہ منازل عمر، اختلاف والدین اور بچوں کی طبائع کے اختلاف سے اصول بھی پڑتا ہے لیکن اس حقیقت کو یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ بچے کو ماں اور باپ دونوں کی ضرورت اول سے آخر تک رہتی ہے اور بچے کے جنینی دور سے لے کر آخر تک ہر قسم کی بحران کی ضرورت اپنی جگہ موجود رہتی ہے۔

اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ماں اور باپ دونوں کی محبت نہ ہی سے بچے کے سر پر رہنی چاہیے۔ ڈسپلن کے داخلے کے ساتھ محبت کو کھڑکی۔ باہر نہیں پھینک دینا چاہیے۔ خاندان کی تعمیر میں محبت کی ابتدا سے لے کر آخر تک ضرورت ہے۔ محبت خاندان کی تعمیر کا سنگ بنیاد بھی ہے اور اینٹ گارا بھی اور عمارت کی چوٹی کا منارہ بھی۔

رابطے کی ڈوری

جس وقت مشکلات ابھرتی ہیں، ہمیں ایک ایسی ڈوری کی تلاش ہو جو خاندان کو انتشار سے بچائے اور ایک دوسرے سے جکڑے رہے۔ اس وقت محبت کی ڈوری ہی سب سے مضبوط بندھن ثابت ہوتی ہے۔

بچپن گزر جانے کے بعد لوگوں میں اور بلوغ کا دور شروع ہوتا ہے۔ اس مو پر والدین سوچنے لگتے ہیں کہ کیا نئے عوامل و موثرات لڑکے کو خاندان۔ وابستہ رہنے دیں گے یا آئیں برس کی عمر کو پہنچتے ہی وہ رستی توڑ کر بھاگے گا۔ کی آزادی میں حائل ہونے کی ضرورت نہیں۔ لڑکے کی طرف سے مطمئن رہ۔ وہ محبت کی ایسی رستی میں جکڑا ہوا ہے جس کو کبھی تڑا نہیں سکے گا۔

زیادہ بوجھ تنہا نہ اٹھائیے

ایم۔ وائی۔ خان

عام بات ہے۔ اس طرح کی تمام منقبتیں سخت خطرے کو دعوت دینے کے مماثل ہیں۔ اسی طرح بچوں کو، خصوصاً نو عمر لڑکوں کو جو بزمِ خود اسے کو بہت طاقتور سمجھتے ہیں، زیادہ وزن اٹھانے سے باز رکھنا جتنا مشکل ہے، اتنا ہی ضروری بھی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ زیادہ بوجھ اٹھالے اور مسکت کو آج کل غلطی سے ایک عام گھریلو ضرورت سمجھا جائے لگا ہے۔

اعصاب پر بوجھ کا اثر

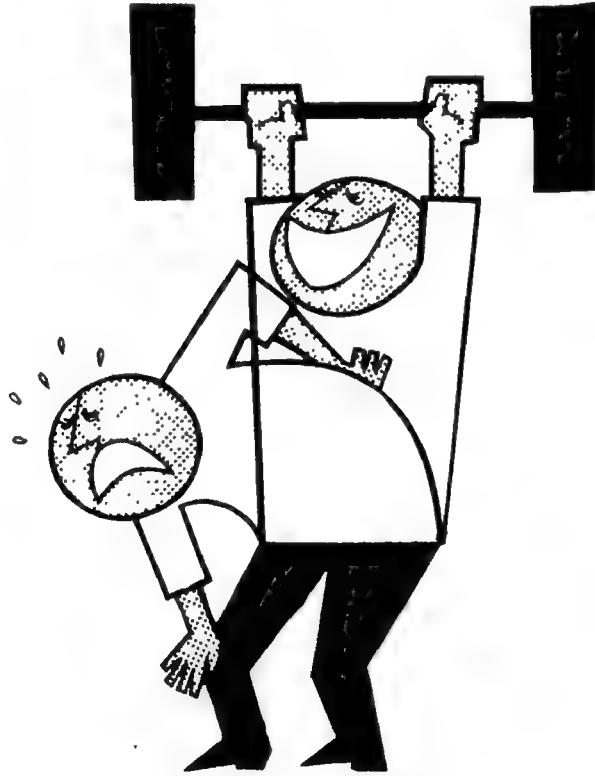
آئیے ہم ایک اور واقعے پر غور کریں۔ مسز سیگ نے بوجھت کام ختم کر لینے کے خیال سے ایک وزنی صندوق کو اٹھاتے وقت اپنے دائیں بازو کو اس کی وسعت سے کچھ زیادہ پھیلا دیا تھا۔ دوسرے روز ان کے بائیں کندھے میں اور اس کے نیچے ہلکا ہلکا درد ہونے لگا۔ ایک نازک اور اہم عصب کو بھاری بوجھ نے صدمہ پہنچایا تھا۔ دوسرے تیسرے روز وہ ہاتھ کو معمولی حرکت دینے سے بھی معذور ہو گئیں اور رفتہ رفتہ ہاتھ بالکل کمزور ہو گیا۔ اعصابی ریتے جو پٹھوں اور دماغ کو ملاتے ہیں، بیشتر حد تک لمبی یا نیچی بافتوں کی موٹی سی تہہ میں لپٹے ہوئے ہوتے ہیں لیکن بعض مقامات پر یہ تہہ بہت باریک ہوتی

بیگم صاحب کو بھیگے ہوئے کپڑوں سے لدا ہوا ایک ٹوکرا ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتا تھا۔ انھوں نے چاروں طرف نظر ڈالی لیکن ہر شخص اپنے کام میں مصروف نظر آیا۔ کسی کے آنے اور مدد دینے کا انتظار کیے بغیر عجلت میں انھوں نے بدورنی ٹوکرا خود ہی اٹھالیا۔

بیگم صاحب کے جسم میں ایک عجیب سی تکلیف کی رودور گئی اور دائیں جانب درد محسوس ہونے لگا، جو رفتہ رفتہ بڑھنا لگا۔ دوسرے روز اپنے معالج کے یاس جانے پر بہتہ جلاکہ دردِ فوق (ہرنیا) کا نتیجہ ہے جو غالباً زیادہ وزن

اٹھانے سے پیدا ہو گیا تھا، یا پھر اس کی وجہ سے شدت پراگیا تھا۔

کارخانوں میں مزدوروں کو اسی وجہ سے اکثر تاکید کی جاتی ہے کہ زیادہ بوجھ بغیر کسی مدد کے نہ اٹھایا کریں۔ عورتوں کے لیے بھی، خواہ وہ گھر پر کام کریں یا کھیتوں وغیرہ میں، اس سلسلے میں احتیاط بہت ضروری ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ محض زائد چکر یا پھر تاخیر سے بچنے کے خاطر عورتیں کپڑوں سے لدا ہوا شب اٹھالیتی ہیں یا وزنی فرنیچر یا صوفوں کو کھسکاتی ہیں۔ اسی طرح دیہاتی عورتوں کا کھیتوں پر کام کرتے ہوئے دودھ کی بھرپور لگاری یا مویشیوں کے دانے چارے کی کثیر مقدار اٹھالینا ایک



ہر قلب حقیقتاً ایک قسم کا عضلہ ہے اور بازوؤں کے عضلات کی طرح
حد سے زیادہ بار کے تحت بُری طرح متاثر ہو جاتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ مردوں کو ایک سو تیس پونڈ سے زیادہ بوجھ
نہیں اٹھانا چاہیے۔ عورتیں وقتاً فوقتاً پینٹھ پونڈ تک اٹھا سکتی ہیں
لیکن مسلسل کام کے وقت یہ حد پچاس پونڈ سے نہ بڑھنا چاہیے۔ امریکا کا
بعض ریاستوں میں مزدور عورتوں کے بوجھ اٹھانے پر چند قانونی پابندیاں
بھی مقرر کر دی گئی ہیں۔ ہر ریاست میں گو مختلف قوانین نافذ ہیں، لیکن ان
اٹھانے کے لیے ۲۵ پونڈ اور وزن لے جانے کے لیے ۱۵ پونڈ کی انتہائی حد
متعین ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ کثیر بوجھ اٹھانے سے حیض کی شکایتوں میں
اضافہ ہو جاتا ہے۔ نہانہ حمل میں اس سے بطور خاص بچنا چاہیے۔ زیادہ
محنت و مشقت ایک تن درست و توانا عورت کو بھی اختلاج قلب، جلا
ہائینہ، تھکے اور سر جھلنے کے عارضوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ یہ تمام علامات
جسمانی مشقت کا طبعی اور لازمی نتیجہ ہوتی ہیں۔ عرصے تک متواتر بوجھ اٹھانے
سے قلب کے عضلے کے پھیل جانے کا سخت اندیشہ بھی ہوتا ہے۔

محنت شاذ سے گریز کو اپنا زین اصول بنائیے اور زیادہ بوجھ اٹھانے و
دوسروں کو مدد کے لیے ضرور طلب کیجیے۔ جب آپ کو محنت و مشقت میں تنہا
کر جانے کا احساس ہو تو چند روز آرام کر لیتا دلائش مندی کا باعث ہوگا۔ اپنا
طبعی حالت کی بازیافت کا اس سے بہتر اور کوئی طریقہ نہیں۔

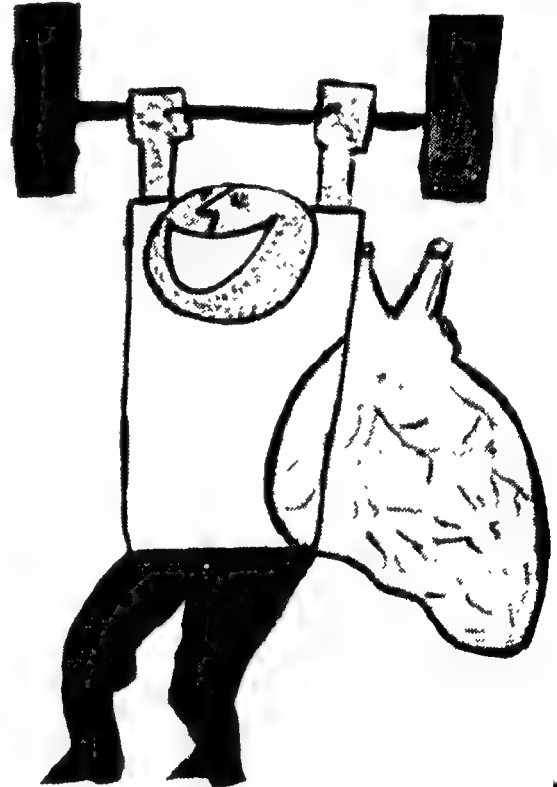
بوجھ اور کمر کا درد

کمر میں شدید درد ڈرامائی طریقے پر یکایک بھی شروع ہو سکتا ہو۔
یہ کہ آپ بھاری بوجھ اٹھا رہے ہیں، جس کی وجہ سے کمر کے عضلات پر سخت بار پڑ
لگتا ہے اور بالآخر ان عضلات کے چند ریشے پھٹ جاتے ہیں جس کے ساتھ ہی
کمر میں غصہ کی ٹیس اٹھنے لگتی ہے اور آپ درد سے تڑپنے لگتے ہیں۔ ممکن
درد اس قدر شدید ہو کہ آپ کچھ عرصے کے لیے لیٹنے پر بھی مجبور ہو جائیں۔ او
اٹھنے چلنے پھرنے سے معذور رہیں۔ اس طرح کا درد رفتہ رفتہ دور بھی ہو جاتا
اور آپ دوبارہ ہر طرح کی حرکت کے قابل ہو سکتے ہیں۔ لیکن بعض مریضوں
اس قسم کے درد (LAMBAGO) کا اثر طویل عرصے تک رہتا ہے اور
وقتی اخلاق کے بعد جب بھی وہ جھک کر یا کمر کو بل دے کر کوئی کام کرتے ہیں
یہ درد خود کو آتا ہے۔ اس کا واحد علاج یہی ہے کہ آئندہ احتیاط سے کام کیا جا

ہے، جس کی وجہ سے کثیر دباؤ کے زیر اثر ریشوں کو نقصان پہنچ جاتا ہے۔ چنانچہ
بازو کے زیادہ کھینچنے سے کندھے کے بل گرنے سے یا کندھے پر بھاری بوجھ کے دباؤ
سے اعصاب کی خرابی کا سخت اندیشہ ہوتا ہے۔ بازو کے متاثر شدہ حصے کے
تمام عضلات کم زور ہو جاتے ہیں اور پھر ان کی طاقت سلب ہو جاتی ہے۔
بازو یا پورے ہاتھ کے مفلوج ہو جانے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔ کندھے کے عضلات
سے گزرنے والا ایک طویل صددی عصب بھی ہوتا ہے۔ بھاری صندوق وغیرہ اٹھانے
سے جب اس عصب کو صدمہ پہنچتا ہے تو اسے دوبارہ اپنی طبعی حالت پر پہنچنے
کے لیے عرصہ درکار ہوتا ہے۔ اس عصب کے طبعی حالت پر عود کرنے کے لیے
معقول علاج، مکمل آرام اور آئندہ بوجھ اٹھانے سے گریز بہت ضروری ہے۔

قلب پر بوجھ اٹھانے کا اثر

ایک صحت مند قلب جس کی تربیت و نگہداشت عرصے تک کی گئی ہو



زیادہ بوجھ و مشقت یہ آسانی برداشت کر سکتا ہے، لیکن آپ کا قلب جو صرف
روزمرہ کے معمولی کام کا عادی ہے، ناچار بار بار مشقت کیسے برداشت کر سکتا

ادھ کی قسم کا بوجھ یا وزنی شے ہرگز نہ اٹھائی جائے۔

کھڑے ہو کر مسلسل پُرمشقت کام کرنے اور بھاری بوجھ اٹھانے سے پاؤں کم زور ہو جاتے ہیں، یا پھر سپاٹ (FLAT - FOOT) ہو جاتے ہیں۔ جو عورتیں کھڑی ہو کر بہروں گھر یا کام میں مصروف رہتی ہیں ان کے پیروں اور کمر میں اکثر درد رہتا ہے اور وہ جسم میں ٹنشن اور تلووں میں جلن کا شکار بنی رہتی ہیں۔

پیروں پر تمام جسم کا وزن قائم رہتا ہے۔ بھاری بوجھ اٹھا کر ان پر مزید وزن

ڈالنے سے

تلووں پر زائد

بار پڑنے لگتا ہے۔

اس طرح مسلسل

بار ڈالنے سے

تلوے بالآخر زمین کی

سطح سے لگ جاتے ہیں اور پیر

سپاٹ ہو جاتا ہے۔ پاؤں کو

سپاٹ ہونے سے بچانے کے

لیے آج کل تلوؤں کے نیچے

خلائی جھتے میں "سہارا" رکھنے



کا بہت کارآمد طریقہ رائج ہو چکا ہے اور خانہ داری میں مصروف خواتین ان سے خاطر خواہ فائدہ اٹھا رہی ہیں۔ یہ سہارے لوگوں کے خلائی جھتے کو زمین کی سطح سے مس کرنے سے روکتے ہیں۔ مختلف سائز اور شکل کے سہارے، بعض کارخانے تیار کر رہے ہیں۔ یوں ان کو بہ آسانی خود بھی بنایا جاسکتا ہے۔ ان سہاروں کے استعمال کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ آئے دن وزن اٹھانے اور کام کرنے کی جگہ کو بالکل غیر چکنا بنا دیا جائے تاکہ پیر کے پھسلنے کا اندیشہ نہ رہے۔

فتق (ہرنیا) کے وجوہ

اگر آپ کسی روز خود کو بیمار یا وزن اٹھانے کے ناقابل محسوس کریں تو معمولی سا بوجھ بھی ہرگز نہ اٹھائیں۔ طبیعت کی ناسازی کے زمانے میں عضلات ہر بار اکثر و بیشتر صورتوں میں حادثات و مضمرات کا موجب ہوتا ہے۔ ایسے زمانے میں اگر کام کرنا ضروری ہی ہو تو پھر بہت ہلکا کام کیا جائے۔

شکم کی اندرونی عضلاتی سطح کے کسی کمرہ جھتے کے مضروب ہو جانے سے

آنتوں کا گچھے کی شکل میں باہر نکل آنا ہرنیا کہلاتا ہے۔ جسم کی کھال اور پھر اس کے نیچے والی اندرونی لحمی تہہ کی بنا پر آنتوں کے اس برآمدہ گچھے کو باہر سے دیکھنا ممکن نہیں ہے۔ ہی وجہ سے نیگم صاحب کے متذکرہ حادثہ سے دوچار ہو جانے کے بعد ان کا معالج صرف یہ اندازہ کر سکا کہ ان کی کھال کے نیچے کسی شے کے جمع ہو جانے کی وجہ سے کچھ ابھار پیدا ہو گیا ہے۔ شکی عضلات بالعموم ایک مضبوط اور سطح پر دے (دیوار) پر مشتمل ہوتے ہیں لیکن بعض اوقات عضلاتی رتوں کے درمیان خفیف سے روزن پڑ جاتے ہیں اور ایسے کمرہ مقامات پر سپاٹ کے نچلے حصوں پر رافوں سے قریب شکم میں پوشیدہ آنتوں وغیرہ کا بوجھ اور دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں کسی بے ساختہ حرکت اور جسمانی بار سے پھر کسی وزنی شے کے اٹھانے یا بھٹکے کھانے سے عضلاتی روزن پھیل کر بڑھ جاتے ہیں اور ہرنیا میں مبتلا ہو جانا یقینی ہو جاتا ہو بعض لوگوں کے شکم میں عضلاتی روزن یا خلائی جھتے پیدا آتے ہی سے ہوتے ہیں۔ اگر ان کو ان کی موجودگی کا علم ہو چکا ہو تو ہر قسم کا وزن اٹھانے اور مشقت سے اجتناب لازمی ہے۔ ہرنیا سے افق کے لیے فتق گریزیتی یا تسمہ (TRUSSES) کا استعمال ہمیشہ کافی نہیں ہو سکتا۔ مکمل طبی حالت پر آنے کے لیے آپریشن ناگزیر بھی ہو سکتا ہے۔

دانش مندانہ طریقہ کار

✦ جب کہ کسی آپ کو زیادہ وزنی شے اٹھانا، لے جانا یا کھانا ہو کسی کو مدد کے لیے ضرور بلائیں، خواہ مدد حاصل کرنے میں وقت لگے یا زحمت ہو۔

✦ اگر کسی وزنی شے کا اٹھانا یا لے جانا بہت ضروری ہو تو اسے اپنے جسم سے قریب تر رکھیں۔ مگر کو جتنا ممکن ہو سکے سیدھا رکھیں اور اپنے پنجوں کو اٹھائی جانے والی شے کے نچلے حصے سے بالکل ملا دیں۔ یا اس لیے ضروری ہے کہ آپ کی پیٹھ اور کمر کے عضلات پر سارے بوجھ کا بار نہ پڑے۔

✦ بوجھ کو ہمیشہ اپنے بازوؤں اور پاؤں کے عضلات پر لینے کی کوشش کریں اور اپنے گھٹنوں کو سامنے کی جانب پھیلائیں اور بوجھ کو ان سے کچھ سہارا دینے کی سعی کریں، لیکن مگر کو حتی الوسع سیدھا رکھنا محظوظ رہے۔

✦ وزن اٹھا لینے کے بعد اگر آپ کو سمت بدلنا ہو تو اس کے لیے اپنے جسم کو بل ہرگز نہ دیں، بلکہ مڑتے وقت اپنے پیروں سے مدد لیں۔

لیکن اس تمام احتیاط سے بہرہ اور ضروری ہے کہ "زیادہ وزنی شے تنہا نہ اٹھائی جائے" بلکہ بلا خوف و تحلف "کسی اور کو مدد کے لیے بلا لیں"۔



پنکھڑی ایک گلابِ کمی سی ہے

ہوں تو ہر ماں کی نظر میں اس کا بچہ گلاب کی ایک پنکھڑی کی
جیثیت رکھتا ہے لیکن سمجھدار مائیں اپنے بچے کی صحت کیلئے
پیار و محبت کے ساتھ ساتھ اپنے فرض کو بھی خوب سمجھتی
ہیں۔ اس دوران پیش ماں نے بچے کی صحیح پرورش و بچہ بھال اور
غذائی احتیاط کے علاوہ اسکو نونہال بے بی ٹانک بھی پلایا۔
نونہال بے بی ٹانک اپنے موثر اور مفید اجزاء کی وجہ سے بچوں اور
ماؤں کا ایک دلپسند ٹانک ہے جو جسمیں بیماریوں سے بچائے اور
تندرستی قائم رکھنے والے تمام اجزاء احتیاط کے ساتھ ملائے جاتے ہیں



اپنے بچوں کو آج ہی سے نونہال
بے بی ٹانک پلانا شروع کیجئے

بچوں کی
صحت کا
محافظہ
نونہال
بے بی ٹانک

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان

کراچی - لاہور - زمسکر - پانچگام

جرسِ غنچہ

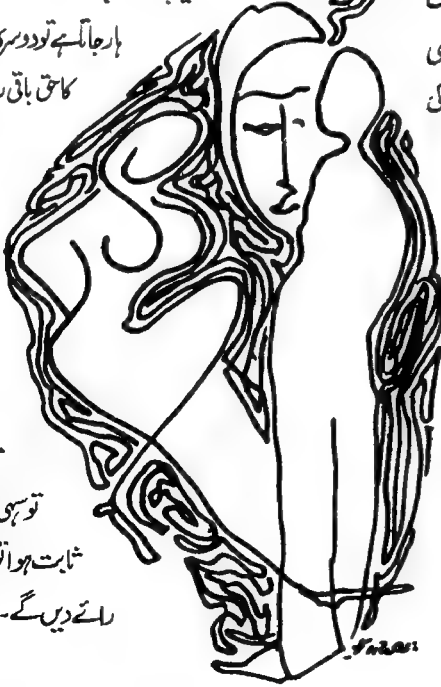
کوثر چاند پوری

ڈاکٹر ایس۔ ایم رضوی کلینک میں بیٹھے اپنے دوست رقیب بھارتی کی بیوی راشدہ رقیب کی طبی رپورٹیں دیکھ رہے تھے جو ایک فائل کی صورت میں ان کے سامنے رکھی تھیں۔ ان میں خون اور یورین کے علاوہ اور بہت سی رپورٹیں شامل تھیں۔ سب سے اہم رپورٹ وہ تھی جس سے آج تیسری مرتبہ ڈاکٹر رضوی کو جنسی ہارمونز کی اہمیت کا پتہ چلا تھا۔ کلکتہ کے ایک مشہور ڈاکٹر نے گہرے طبی معائنہ کے بعد لکھا تھا کہ راشدہ رقیب کے اور ریزیم صحیح مقدار میں ہارمونز پیدا نہیں کر رہے، ان پر ایک قسم کی افسردگی اور بے علی دستی طاری ہے۔ اسی وجہ سے راشدہ رقیب کے اب تک کوئی بچہ پیدا نہیں ہوا۔ اگر اندر یا باہر سے انھیں کوئی ایسی تحریک مل جائے جس کی بنا پر یہ گٹھیاں اپنے قدرتی وظائف کو سرگرمی اور جھستی سے انجام دینا شروع کر دیں تو ان کے اندر ماں بننے کی صلاحیت ابھر آئے گی۔ رضوی کی نگاہیں اسی تحریر پر جمی ہوئی تھیں۔ وہ ایک ایک حرف کو غور اور انہماک سے پڑھ رہے تھے۔ اسی فائل میں ایک ایسی تصدیق بھی تھی جس سے ظاہر ہوتا تھا کہ راشدہ رقیب کو جنسی ہارمونز کی بہت سی زیر جلد پیکاریاں دی گئی ہیں۔ پھر بھی راشدہ کی وہ شاخ جس پر تخلیق کا حسن کلی اور پھول بن کر سکڑا ہے، خشک اور بے ثمر ہے، اس پر کوئی غنچہ نہیں، کوئی شکوفہ نہیں،۔۔۔ آخر کیوں یہی سوال ان کی توجہ کا مرکز بنا ہوا تھا اور اب انھوں نے فائل بند کر کے بائیں ہاتھ کی دوا انگلیوں میں سگارد بایا تھا اور موٹے آئینوں کی عینک کے اندر سے ان کی آنکھیں سنجیدگی کے گھر میں لپٹی محسوس ہو رہی تھیں۔ ایسا لگ رہا تھا کہ ان سرورجھیل کے اوپر بادلوں کے شفات ٹکڑے اڑتے پھیر رہے ہیں نیچے جھیل کی نیلی سطح پر کنول کے پھول لہروں پر رقص کر رہے ہیں اور بہت نیچے بالکل تہ میں جو لاسی کھول رہی ہے۔ رضوی سگار کے ہلکے جگے کش لے

رہے تھے۔ دھوئیں کے مرغولے ان کے اور رقیب کے درمیان بل کھاتے محسوس ہو رہے تھے۔ چھت میں لگے ہوئے پنکھے کی مسلسل گردشیں دھندلکے صاف کردہ تھیں، پھر بھی وہ رقیب اور رضوی کے مابین ایک سیاہ چادر کی مانند تین جاتے تھے۔ دونوں کے چہرے اس دھند میں چھپ جاتے اور جو کیفیات ان کے نقوش سے اُبھل رہی تھیں وہ نگاہوں کی گرفت سے آزاد ہو جاتیں۔ رقیب پھر بھی لگاتار ڈاکٹر رضوی کو دیکھے جا رہا تھا جیسے وہ ڈاکٹر نہ ہوں کوئی ایسے دیوتا ہوں جس کے ایک ہی اشارے سے راشدہ کی گود بھر جانے والی ہو یا پھر وہ کوئی تاج ہوں اور ابھی ابھی کوئی ایسا فیصلہ کرنے والے ہوں جو رقیب کے لیے زندگی کی فضا ہموار کر دے گا اور سترتوں سے بھری کائنات کو اس کے قدموں میں لا ڈالے گا۔

رقیب بھارتی اچھا خاصا دولت مند تھا۔ شہر میں اس کے بہت سے مکان اور بنگلے تھے اور وہ ایک آئل مل کا مالک تھا۔ راشدہ اس کی دوسری بیوی تھی۔ پہلی بیوی تین سال قبل انفارمیشن کا شکار ہو چکی تھی اس کے بھی کوئی اولاد نہ ہوئی تھی۔ ڈاکٹر رضوی نے اس کی حیات ہی میں رقیب سے دوسری شادی کرنے کو کہا تھا۔

رقیب صاحب!۔۔۔ آدمی ایک عدالت سے مقدمہ ہار جاتا ہے تو دوسری عدالت میں اپیل کرنے کا حق باقی رہتا ہے۔



کیا مطلب ہے آپ کا؟۔۔۔ شاید آپ میرے اُن عزیزوں اور دوستوں کی طرح سنگدل بن گئے ہیں جو مجھے ایک اور بیوی کا شوہر بن جانے کا مشورہ دے رہے ہیں سوچئے تو ہسی ڈاکٹر صاحب اگر عرصہ میں ثابت ہوا تو کیا آپ میری بیوی کو بھی یہی رائے دیں گے۔ مرد اور عورت کی شادی کا

مقصد انسانی نسل اور زندگی کے تسلسل کو بڑھانا ہے۔ انصاف کا تقاضا ہے کہ ان میں سے کوئی بھی اپنے ساتھی کو اس مقصد کے لیے نا اہل سمجھے تو دوسرے ساتھی کا انتخاب کرے، یہ حق صرف مرد ہی کے لیے مخصوص نہ ہونا چاہیے۔

ڈاکٹر رضوی ہنس کر چپ ہو گئے تھے۔ اس وقت وہ سگارا نہیں پیا کرتے تھے۔ کدھواں مسکراہٹوں کی آڑ میں جاتا۔

اس زمانہ میں رقیب بالکل نوجوان تھا اور مستقبل بڑی کی محنت کے پردوں میں چھپا ہوا تھا۔ اولاد کو اتنی اہمیت نہ دیتا تھا کہ ایک ایسی عیوب بیری کو ٹھکرانے کی جرات کرتا جو طویل رومان کی دین تھی اور جس سے آخر تک پیمانہ محنت کو نبھانے کا عہد کیا گیا تھا۔ وہ یہی سوچتا رہا کہ بعض اوقات منزل دیر میں آتی ہے اور آدمی طویل سفر کے بعد منزل پر پہنچتا ہے پھر طویل رومانی شاہراہ کو طے کر کے اپنے مطلع نظر تک پہنچ چکا ہوں۔ اب میرا جس ختم ہو جانا چاہیے، لیکن راشد کو منزل زندگی کا ساتھی بنائے جب ایک لمبا عمر گزر گیا اور تخلیق کی شاخ اسی طرح سوکھی اور بے ثمر رہی اس پر کوئی کلی نہ مسکرائی کوئی پھول نہ مہکا تو رقیب کو فکر ہوئی۔ اب وہ نجدی کے دور سے گزر رہا تھا اور چاہتا تھا کہ اس کی دولت اور مکانات کا وارث دنیا میں آئے اور اس طرح زندگی کی کرٹیاں ایک دوسری سے مربوط رہیں۔ اس نے اپنے باپ کی جگہ لی تھی اس کی جگہ اس کے بیٹے کو اور پھر بیٹے کے بیٹے کو یعنی چاہیے۔ زندگی اسی کا نام ہے۔ اسلاف مرحلتے ہیں تو آنے والی نسل کے افراد زندگی کی روائی کو برقرار رکھتے ہیں اور یہ آبشار اسی تیزی سے بہتا رہتا ہے۔ دن مہینوں میں مہینے برسوں میں اور برس صدیوں میں تبدیل ہوتے رہتے ہیں اور چھوٹے اپنے بڑوں کی جگہ لیتے رہتے ہیں اور کاروانِ حیات آگے بڑھتا رہتا ہے۔

رقیب اپنی جگہ فیصلہ کر چکا تھا، کہ تیسری شادی کا ثواب کوئی سوانہ ہی نہیں، عزیزوں اور دوستوں نے بھی اس قسم کا مذاق کرنا بند کر دیا تھا۔ غالباً وہ کچھ چلے تھے کہ وقت کی عدالت کا فیصلہ بدل نہیں سکے گا اور رقیب کی عمر کا تیر کام قافلہ اس مرحلہ پر آگیا ہے جہاں حرف صدائے جرس ہی بلند ہو سکتی ہے اسے اور زیادہ تیز کرنے کے لیے کوئی ہیز استعمال نہیں کی جاسکتی۔ رقیب نے ڈاکٹروں پر اعتماد کرنا سیکھا اور اس طرح اپنے کیس کو نئے انداز سے قانونی شکل دے کر وکیلوں کے حوالہ کر دیا۔ وقت بھی تو ایک بیج کا پابند ہے اور وکیل قانونی مشگافیوں سے اسے پہلے فیصلوں پر نظر ثانی کے لیے مجبور کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر رضوی رقیب کے پرانے

فیمل ڈاکٹر تھے۔ ان کے نور دینے پر رقیب نے بمبئی، دہلی اور کلکتہ کے مشہور ڈاکٹروں سے ملاقاتیں کیں اور مختلف مقامات پر راشد کا طبی معائنہ کرنے کے بعد ڈاکٹر کے مشورے حاصل کیے اور وہی مشورے ایک فائل کی صورت میں ڈاکٹر رضوی کے سامنے رکھے تھے وہ ایک بار نہیں کئی مرتبہ راشد رقیب کے فون کی مکمل رپورٹ اور ریز کے ایکسرے اور ان کی رپورٹیں دیکھ چکے تھے۔ یورین بھی بار ٹیسٹ کرایا گیا تھا ہر چیز نارمل تھی۔ خون میں سرخ اور سفید ذرات کا تناسب قطعاً ٹھیک تھا اس کی ٹرنٹی (میو گلوٹین) بھی قدرتی تقاضوں کے مطابق تھی۔ پھر سوجا راشد کی کوکھ اجڑا تھی اس کے چین میں ہار کی ایک کلی بھی نہ کھلی تھی۔ امٹلو کے پودوں پر پھل نہ آسکا تھا۔ راشد غم کی چٹانوں میں دبی ہوئی تھی اس احساسِ کانٹوں میں چھدا ہوا تھا اس وقت یہ چھن اور بڑھ جاتی جب رقیب بھتیجا سید چچا کے پاس آتا اور اس کے حساب و کتاب میں دل چسپی لینے لگتا وہ سوچتی،

”کیا سید ہی اس تمام جائیداد کا وارث ہوگا۔ اور اسی کو رقیب اپنے چھپتے آرزو کا ”سید حسین“ سمجھ کر سایہ حیات بنائے گا۔ یہ میرا اور میری مریضی یا سوکھی ہوئی شاخِ تخلیق کی بڑی تومیں ہے۔ عورت کی آخری مرتبہ ماں بننا ہے۔ اگر مجھے یہ خوشی حاصل نہ ہو سکی تو میرا وجود کھجور کے اس درخت سے زیادہ اہم نہ ہوگا جس پر پھل نہیں آتا اور اس درجہ سے اس کو کاڑ ڈالا جاتا ہے۔“

”رقیب صاحب!“ ڈاکٹر نے دھوئیں کے مغولوں کے ذریعہ سگارا پر انگلیوں کی گرفت ذرا مضبوط کرتے ہوئے کہا، ”یہ ریکارڈ میرے ہی پاس رہنے دیجیے، میں ذرا گہری اسٹڈی کرنا چاہتا ہوں۔ میڈیکل کالج کے چند سرپروفیسر سے بھی بات کروں گا۔ اب ہیں اپنے اصل پائنٹ تک پہنچنے کے لیے کوئی نئی لائن بنانے کی ضرورت ہے۔ معاملہ بہت آسان ہو جاتا اگر بیمار آہوتے ایسی صورت میں جب کہ آپ صحت مند ہیں، آپ کو ہیں اپنے آئندہ خاکر سے نکال دینا پڑے گا۔“

”گویا آپ راشد کو عقد ثانی کا مشورہ دے ڈالیں گے!“ ڈاکٹر رضوی زور سے ہنس پڑے اور ہنستے ہوئے بولے، ”گھبراہٹ میں ایسا کوئی مشورہ نہیں دوں گا۔“ سوئٹس سماج پر عقیدہ رکھتے ہوئے بھی میں تقسیم دولت کے معاملہ میں کوئی غلط قدم اٹھانے کا حامی نہیں

پراپنا عقیدہ جمائے رکھنا چاہتی تھی۔ ایک دن راشدہ نے رقیب کو چوکھار دیا۔
”کیا کہا ڈاکٹر نے رپورٹیں دیکھ کر؟“

”کہنا ہے راشدہ کو وائٹس کے علیہ تعلیم کی ضرورت ہے!“

”وہ کیا ہوتا ہے؟“ راشدہ نے حیران سے سوال کیا۔

”آپریشن ہے ایک قسم کا، آپ کے جسم میں بند ریل کے جسم کا کوئی حصہ

لگا دیا جائے گا۔“

”میں آپریشن نہیں کراؤں گی اور بند ریل کو تو اپنے قریب بھی نہ

آنے دوں گی!“

پھر آپ کی دو کیوں کر بری ہوگی؟“ رقیب ذرا اچھے موڈ

میں تھا اور راشدہ کو بھیر کر دہچک چیں کہیں، دیکھنا چاہتا تھا، جس میں تلخی سے

زیادہ مٹھا اس اور غصے سے زیادہ محبت ہوتی ہے، لیکن اس کے ہونٹوں پر

پھیلی ہوئی خنریسی مسکراہٹ نے راشدہ کی پیشانی پر کوئی شکن اُبھرنے

نہیں دی۔

اسی رات کو رقیب نے رضوی سے ملاقات کی جس وقت رقیب

بہنچلے رضوی لاہوری میں تھے وہ کتابیں دیکھنے میں مصروف تھے راشدہ

کی فائل بھی مطالعہ کی میز پر موجود تھی۔ رضوی نے ایک عجیب قسم کی مسکراہٹ

سے رقیب کا تیر مقدم کیا، جسے تجارتی یافتی بالکل نہیں کہا جاسکتا تھا، مگر غلوں

کی چمک اس میں ضرور تھی۔

”اتنی بڑی لاہوری کے باوجود آپ نے خوش مزاجی کے آئینے کو

ٹوٹنے سے بچا رکھا ہے۔“

”فطرت کا یہ گوشہ اور تمام گوشوں سے الگ ہے۔ رقیب صاحب

کتابیں پڑھنے اور انہیں محفوظ رکھنے کا خاندانہ دماغ میں بالکل علیحدہ ہے اور

شگفتگی کا علیحدہ، یہ دونوں غلے کبھی گڈ بند نہیں ہوتے۔ ظرافت اور بذلتی

زندگی کو کامیابی کے میدان میں آگے بڑھانے کا حوصلہ دیتی ہے۔ اسے آپ

زندگی کا ایک آنکش بنجیے، — بریک ڈاؤن

کے وقت وہ ایک عمدہ عکس کی طرح کام کرتی ہے — کیسے کار بار

کیسا چل رہا ہے؟“

”صرف آئل لڑکی رپورٹ اچھی نہیں ہے، باقی سب خیریت ہے۔“

”یعنی کوئی مکان جنہم نہیں ہوا اور سارے پرانے کرایہ دار زندہ

ہوں، میں آپ سے اپیل کرنے کو کبھی نہیں کہوں گا۔ اس کی بھی ایک مدت

ہوتی ہے، جب جوانی کے سمندر میں طوفان نہ آئیں اور اس کی سطح پر موجوں کا

رقص بتیابی نہ ہو، جذبات حجاب بن کر نمایاں نہ ہوں تو۔۔۔۔۔“

”بلوئی کا دور شروع ہو جائے آپ کے خیال میں — رقیب نے

بات کاٹ کر کہا، یاد رکھیے رضوی صاحب آپ شباب کی کوئی حد مقرر کر کے

اسے سن دس سال کی زنجیروں میں جکڑ دینا چاہیں گے تو میں اس کے خلاف

احتجاج کرتے ہوئے سوال کروں گا کہ ڈنٹ ٹالٹائی کے متعلق آپ کیا کہتے

ہیں جو ۶۵ برس کی عمر میں بھی اپنی بیوی کی تحریری شہادت کے مطابق زبردست

خواہش انسانی کا مالک تھا۔“

”یہ سب باتیں جان لینے کے بعد بھی میں آپ کو بیویوں کا نمبر شمار

بڑھانے کی اجازت نہیں دوں گا، چلے آپ کا بینک بلینس کتنا ہی ہو جائے۔

آپ نے میری بات نہ مانی تو راشدہ کیگ سے بھوک ہڑتال کرا دوں گا۔

ڈاکٹر اور رقیب دیر تک اسی طرح مذاق کرتے رہے۔ رضوی ہومو

نچر (Humorous Nature) کے آدمی تھے وہ بہترین تشخیص اور علاج

کے ساتھ ہی بہترین مذاق بھی کر سکتے تھے۔

رقیب اگرچہ کارباری انسان تھا، جو عام طور پر ایک غلط اقتصادی

فارمولہ لایں جاتا ہے اور اس کی فطرت کے تمام حسین گوشے تجارت کی خشک

اور بے کیفیت مصروفیت میں دب کر رہ جاتے ہیں، تاہم ہنسنے ہنسانے کے

فن سے واقف تھا اور اس نے اپنی اس رگ کو مردہ نہیں ہونے دیا تھا،

بلکہ کلب کی باقاعدہ حاضری نے ذوق جمال کے ساتھ ظریفانہ حس کو اور

زیادہ اُبھار دیا تھا۔ وہ دوستوں کی پُر مذاق گفتگو سے لطف اندوز ہونے

کے ساتھ ہی بلند معیار مزاح بھی پیش کر سکتا تھا۔

ایک ہفتہ اور پھر دوسرا ہفتہ بھی آئل مل کی مصروفیتوں میں گزر

گیا اور رقیب کو ایک مرتبہ بھی خیال نہ آیا کہ اسے ڈاکٹر رضوی سے ملنا ہے۔

سیدان مصروفیتوں میں اس کا ساتھ دیتا رہا تھا یوں بھی وہ رقیب کا

مرکز نگاہ بنتا جا رہا تھا اور راشدہ کو نہ جانے کیوں اس سے چڑھ سی ہو گئی

تھی، وہ سید کو اپنے عورت ہونے کی نفی سمجھنے لگی تھی، اسے دیکھ کر زندگی

کے سارے مثبت پہلو لگا ہوں سے اوجھل ہونے لگتے تھے کئی بار وہ

اسے دیکھ کر آنکھیں بند کر لیا کرتی تھی، اس طرح نفی کے مقابلہ میں اثبات

وسلامت موجود ہیں!

کوئی اُمید ہی باقی نہیں رہی تھی، وہ مایوسی کی اندھیری میں گھر گیا تھا، جس کہیں کوئی کرن چمکتی محسوس نہ ہو رہی تھی۔

کئی مہینے اسی مایوسی میں گزر گئے۔ راشدہ نے درمیان میں اپنے کوئی سوال ہی نہ کیا اسے رقیب کی افسردگی اور خاموشی میں نا اُمیدی چمک دھائی دی۔

ایک روز رقیب اور راشدہ چائے کی میز پر بڑی رازنداری کے میں کچھ گھونٹیں بات چیت کر رہے تھے۔ دوران گفتگو میں سید کا نام کئی رقیب کی زبان پر آچکا تھا اور مبنی مرتبہ نام راشدہ کے کانوں میں پڑا تھا۔ مرتبہ اس نے اپنی کوکھ میں آگ سی جلتی محسوس کی تھی۔ دفعۃً فون کی گھنٹی بجی، نے رسیور کان سے لگا کر پوچھا،

”کون؟“

”مسیلا کا لکڑی — رقیب صاحب کہاں ہیں؟“

”چلنے کی میز پر، آپ کیا کہنا چاہتی ہیں؟“

”ان سے کہیے مہربانی کر کے، مسٹر سر لویا استوا اسٹنٹ نیچو کی دان کے لڑکا پیدا ہوا ہے۔ ڈیوری میں نے ہی کرائی ہے مسٹر سر لویا استوا کج کام پر آئیں گے۔“

راشدہ حیران رہ گئی۔ اس کی آنکھوں میں رشک اور تعجب کے جلے جذبات تیرنے لگے۔ رقیب نے کرسی پر سے کھڑے ہوتے ہوئے کہا،

”لڑکا ہوا ہے، — بھئی خوب رہی، مسٹر سر لویا استوا کا کیس بالہ میسا تھا، بڑی خوش قسمتی کی بات ہے۔“

راشدہ بدستور حیران سی کھڑی رہی، اس کے کانوں میں عجیب ریلی، معصوم اور خوشبودار بھینٹا ہٹ بھر گئی تھی جسے وہ کوئی نام نہ نہ کہ شاعرانہ زبان میں اسے صوفت جس غنچہ کی صدا ہی سے موسوم کیا جاسکتا تھا۔ نو بہار کے ساتھ دوڑنے کا پیام دے رہی تھی۔ اسی ہفتہ میں رقیب کلکتہ چلا وہاں ڈھائی مہینے قیام کرنا پڑا۔ واپسی پر اس نے راشدہ میں کچھ تبدیلیاں کیں۔ اگرچہ وہ نہایت فیر نمایاں تھیں پھر بھی رقیب نے انھیں دیکھ لیا۔ اس نے راشدہ سے کہا،

”جی چاہتا ہے آپ کو مسیلا کا لکڑی سے ملاؤں!“

راشدہ خاموش رہی، رقیب نے اسی وقت ڈاکٹر رضوی کو ذرا راقی مک

”یہ سب عدم خیریت کی باتیں کر رہے ہیں آپ۔ صاحب مکان کی اقتصاد کا عافیت اسی میں ہے کہ مکانات کی چھتیں گریں اور پڑنے کرایہ دار گھر چھوڑ کر بھاگیں تاکہ معمولی مرمت کے بعد کرایہ زیادہ ملے، — راشدہ کے متعلق آپ نے ڈاکٹروں سے بات کی؟“

”جی ہاں، کئی بار۔“

”کیا خیال ہے آپ کی اس ٹیم کا؟“

”خیالات مختلف ہیں۔ ہمارے زمانہ کا ڈاکٹر دو باتوں سے کبھی نہیں چوکتا، آپریشن اور انجکشن اس کا سب سے بڑا اصول ہے۔ اس کے ایک ہاتھیں ٹائٹ اور دوسرے میں سرخ ضرور رہتی ہے۔ راشدہ کے لیے آپریشن بھی تجویز کیا گیا ہے اور انجکشن بھی۔ ایک ڈاکٹر نے صوفت غذا کو اس شکل کا حل بتایا ہے، جب کہ ایک کمزوری آواز یہ بھی ہے کہ اس معاملہ کو قدرت پر چھوڑ دینا چاہیے اور مدیضہ کو ہفتہ میں دو ایک بار زچہ خانہ میں ضرور لے جانا چاہیے جہاں وہ ماں بننے والی عورتوں کی چھینیں سنے اور نوزائیدہ بچوں کی وہ آوازیں اس کے کانوں میں آئیں جو کلی کے چنگنے سے زیادہ میٹھی اور خوش آئند ہوتی ہیں۔ میں آخری رائے سے اتفاق کرتا ہوں۔ آپ کے لیے بھی اقتصادی نقطہ نظر سے اسی میں زیادہ کشش ہونی چاہیے۔ میرے خیال میں راشدہ کے جسمانی نظام پر اب کوئی طبی حملہ نہ ہونا چاہیے۔ خود اس کے لاشعور کو اپنی کرشمہ سازیوں کا مظاہرہ کرنے کی اجازت ہونی چاہیے۔“

رقیب نے جہاں لی اور جیب سے پان کی ڈبیہ نکال کر ایک پان منہ میں رکھ کر تھوڑی سی پچا لیر پچاٹنگ لی پھر وہ گہرے سوچ میں ڈوب گیا۔ اسے خیال ہوا کہ ڈاکٹر بایوس ہو چکا ہے۔

رضوی نے اُسے خاموش دیکھ کر کچھ لیا کہ رقیب نے اس کی بات کا اور مطلب لیا ہے، وہ جلدی سے بولے

”ڈاکٹر قدرت پر بھروسہ کرنے کو کہے رقیب صاحب تو کچھ لیجے کہ وہ بالکل انسان ہے۔ پروفیشن اور اس کے پیچ در پیچ مقاصد کا اس پر کوئی اثر نہیں۔ ایمان دار معالج ہمیشہ قدرت کا ایک ادنیٰ ماتحت ہوتا ہے۔“

رقیب کے ہونٹوں پر ایک مری سی مسکراہٹ پھیل گئی۔ اس میں خوشی کم اور غم زیادہ تھا۔ دراصل وہ ڈاکٹر کی گفتگو سے بالکل مطمئن نہ تھا۔ اسے اب

سوال و جواب

خوش رہنے کا نسخہ

سوال: کیا آپ خوش رہنے کا کوئی نسخہ بتا سکتے ہیں؟

برکان احمد مسعودی

جواب: اپنے دن کے پہلے میں ہر روز صبح بارہ حصے ایمان، گیارہ حصے جرات، دس حصے صبر، نو حصے عمل، آٹھ حصے امید، سات حصے وفاداری، چھ حصے فکر و تدبیر، پانچ حصے مہربانی، چار حصے آرام، تین حصے عبادت الہی، دو حصے تخیل ڈال کر اس میں نہایت احتیاط کے ساتھ ایک حصہ عزم ملا دیکھیے۔
یوسف تیرہ ہدف علاج بے دوا۔ لیکن اگر آپ نے یہی فیصلہ کر لیا ہے کہ آپ خوش رہنے کے لیے کوئی دوا کھا کر ہی چھوڑیں گے تو مجھے اپنی دعاوی اور ذہنی اور جسمانی کیفیات سے تحریری طور پر مطلع کیجیے۔ ہو سکتا ہے کہ مجھے اس سے بہتر کوئی نسخہ مل جائے، جو میں نے آپ کے لیے تجویز کیا ہے۔ ہمارے یونانی نسخوں میں ورق نقرہ اور ورق طلا کا استعمال بکثرت ہوتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ ان کی مفروضہ تاثیرات زمانہ قدیم سے مسلم ہیں، اور آج تو سونا چاندی کے بغیر فرحت و مسرت نصیب ہونا شاید متصور ہی نہیں ہو۔ کیمیاگری ایک مخصوص پیشہ ہے۔ بہت سے کیمیاگر سونا بنانے پر عمریں صرف کر چکے ہیں، مگر کام یابی نہیں ہو سکی ہے۔ ہو سکتا ہے اگر آپ غور کریں تو میرے بتائے ہوئے نسخے کے اجزاء سے سونا بھی بن جائے، ورنہ چاندی تو کہیں گئی ہی نہیں ہے!

شہد کی مکھی

سوال: شہد کی مکھی کے زہر کے فوائد کا بڑا چرچا ہے۔ کیا آپ

کی رائے میں یہ بالکل ہی نئی تحقیق ہے؟

اشفاق احمد

جواب: مجھے یقین کامل ہے کہ ان دنوں جن چیزوں کو اکتشافات کے ذیل میں بیان کیا جاتا ہے، ان میں سے اکثریت ایسی چیزوں کی ہے جن کی قدامت کا راز آفراش ہو کر رہتا ہے۔ طب و سائنس کی اکثر و بیشتر ایجادات قدیم دانش و رہنمائی کی رہیں منت ہیں، مگر بندھا ہوا سہرا لوگ پھر سے باندھ لیتے ہیں اور ذرا نہیں شرماتے۔ یہی حال شہد کی مکھی اور اس کے زہر کا ہے۔ شہد کی مکھیاں، ان کا شہد ان کا زہر اور ان کا موسم قدیم ترین زمانے سے بطور دوا کے استعمال کیے جاتے رہے ہیں۔ شہد کی مکھیوں اور ان کی پیداوار کی اہمیت انسان نے تمام دوسرے جانوروں کی پیداوار سے پیشتر معلوم کر لی تھی۔ بقراط، جالینوس، بوعلی سینا اور پلانی جیسے حکماء نے شہد کی مکھیوں کو بہت مفید اور اپنے زمانے کی سب سے زیادہ ہرولہونہ دوا بتایا ہے۔ پس ہونکی شہد کی مکھیوں کو شہد میں ملا کر آشوب چشم پر، درد کرنے والے دانتوں پر، سوجھے ہوئے مسوڑھوں پر چٹکی کہ ڈھیٹ پھوڑوں وغیرہ پر لگایا جاتا تھا۔ شہد کی مکھیاں شہد میں لپکا کر پیش کے لیے استعمال کی جاتی تھیں۔ جالینوس کا مقولہ ہے کہ اگر شہد کی مکھیوں کو شہد میں پس کر ایسے سروں پر لگایا جائے کہ جن کے بال گر گئے ہیں تو وہ دوبارہ نکل آتے ہیں۔ نازہ تازہ مار کر پانی میں ڈوبی ہوئی شہد کی مکھی اگر دروازہ ایک کھالی جائے تو دیوانے کتے کے کالے کا مللج بن جاتی ہیں۔ جلی ہوئی شہد کی مکھیوں کی راکھ اگر شہد میں ملا کر استعمال کی جائے تو وہ آنکھ کی تمام بیماریوں کے لیے مفید خیال کی جاتی ہے۔ سفوف کی شکل میں شہد کی مکھیاں سرطان کے لیے، ہتسقا کے لیے، ضعف بصر کے لیے، اور دماغی خرابیوں کے لیے مفید تسلیم کی جاتی ہیں۔ ہومیو پیتھی میں بھی وجع مفاصل، التهاب مفاصل اور نوبتی بخاروں کے لیے بہترین دوا خیال کی جاتی ہے۔ آٹھویں صدی عیسوی کا مشہور فرانسیسی فلج نفیس

میں مبتلا ہو گیا تھا اور کسی طرح آرام نہ ہوتا تھا، بالآخر شہد کی مکھیوں سے کٹوا کر اچھا ہو گیا تھا!

آپ نے دیکھ لیا کہ شہد کی مکھی اور اس کے زہر کے بارے میں قدیم معلومات و دانش کیا کچھ تھی اور آج اس زہر کے بارے میں جب مضامین، کتابیں اور سائنٹی فک لٹریچر تیار کیا جاتا ہے تو ان قدیم سائنس دانوں اور دانش ورؤں کا نام تک نہیں لیا جاتا، بلکہ ان کے ناموں سے صرفِ نظر کر کے ہر چیز کو دورِ جدید کی تحقیق و اکتشاف کہہ کر اپنے سر پہرا باندھ لیا جاتا ہے۔

کالج اور صحت

سوال: آپ کی رائے میں ہمارے کالج کیا ایسی جگہ ہیں کہ جہاں صحت کی دیوی جنم لیتی ہے؟

خالد مسعود

جواب: میری رائے ہے کہ ہمارے کالج ہی نہیں، بلکہ ابتدائی اسکولوں سے لے کر یونیورسٹی تک سب بیماریاں پیدا کرنے والے گھر ہیں! بچے پانچ چھ سال کی عمر میں اسکولوں میں داخل ہوتے ہیں، اور اسی وقت سے اُن کی صحت زوال پذیر ہو جاتی ہے۔ اس کا واضح سبب ہے۔ اسکولوں کے مضرت رسال حالات اور اساتذہ کی بچوں کے جسم کی تربیت کرنے کی طرف سے غفلت۔ ہر برٹ اسپنسر کا مقولہ ہو کہ انسان کی تعلیم اس طرح ہونی چاہیے کہ ہم اسے پہلے ایک اچھا جانور بنادیں۔ انٹین، روسو، ٹرین پال اور دوسرے ماہرین تعلیم کی بھی یہی رائے تھی۔ لیکن اس کے باوصف دیکھا جاتا ہے کہ کالجوں میں جسمانی تربیت و صحت کی طرف بہت ہی کم توجہ کی جاتی ہے، بلکہ ہمارے ہاں نہیں کی جاتی۔

اوسط درجے کے گریجویٹ ہائی اسکول یا کالج سے ڈپلومے (سند) کے ساتھ ساتھ ایک برباد شدہ جسم، چیٹا سینہ، کم نور نگاہ، ناتواں عضلات، خراب ہاضمہ اور قبض لے کر نکلتے ہیں۔ ممکن ہے کہ وہ اچھی تقریر کرتا ہو، ہو سکتا ہے کہ اچھے مضامین لکھتا ہو، لیکن یہ بات کہ اسے کیا کھانا چاہیے اور کیا نہ کھانا چاہیے، اسے کالج کی تعلیم نہیں سکھاتی، اور اس

کا بھی امکان ہے کہ اسکول کے ہم محبتوں سے اس نے ایسی برائیاں لی ہوں، جو لازمی طور پر صحت کو برباد کر دیں، اور اس کی زندگی خطرے ڈال دیں۔ ہمارے اسکولوں اور کالجوں کا فرض ہے کہ وہ طلبہ کے جسم بھی اسی قدر تربیت کریں، جتنی کہ ان کے دماغوں کی۔ اور کالج سے رخ کرتے وقت بجائے کم زور، زرد رُو اور زندگی کے لیے بے کار محض لڑکے اور لڑکیاں پیش کرنے کے ایسے توانا، تن درست اور صحیح الجسم پیش کریں کہ جن کی رگ رگ میں قوت اور دماغ میں علم واگاہی بھ ہوئی ہو۔

ہمارے ہاں تعلیم و صحت دونوں کا حال بڑا عجیب ہے۔ اذ ضرورت ہے کہ ماہرین تعلیم اور ماہرین صحت غور کریں اور مسئلے کو حل تلاش کریں۔ دوسرے ممالک کی نقل میں کوئی ایک پہلو اتنا اُرد گردینا کہ اس کے علاوہ ساری حقیقتیں ایک کونے میں کھڑی تکتی رہیں کسی طرح صحیح نہیں ہو سکتا۔ طالب علم کو مجموعی طور پر دیکھنے سے ہی چل سکتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اس میدان میں چند افراد میٹھ کر یا تہ سے دوڑ کر بھی مقصد نہیں پاسکتے اور ان کی تجاویز کبھی مقصد اور ف سے ہم آہنگ نہیں ہو سکتیں۔ اس میدان میں دوڑنے کے لیے طرز انسانی ہونا چاہیے اور حقائق پر پوری نگاہ ہونی چاہیے اور مقابلہ کا پوری طرح احاطہ کیا جانا چاہیے۔

بقیہ، ”یادوں کے سائے“

”نہیں، میں زید سے ملنا نہیں چاہتا، اس سے پچھلے ہفتہ کافی ہاؤس ملاقات ہوئی تھی۔ میرے نزدیک وہ بالکل فضول آدمی ہے۔“

”ڈاکٹر زید نے میری والدہ کا علاج کیا تھا۔ انھیں کوئی فائدہ نہیں: میں ان کا علاج کبھی نہیں کروں گا، انھیں کچھ نہیں آتا۔ آپ بھی ان سے نہ کیجیے۔“

”لالہ ایکس بہت گراں فروش ہیں۔ وہ کپڑے کے دام بہت بڑے چڑھا کر وصول کرتے ہیں۔ میں اب ان کے یہاں سے کبھی کپڑا نہیں خریدوں۔ یہ عادت ڈال لینا ہمیشہ مفید ہوتا ہے کہ پُرانے نقوش، تجملات تصورات کی نئے تجربات کی روشنی میں جانچ پڑتال کی جائے۔ گویا عاد توڑنے کی عادت ڈال لو، تو یادوں کے سائے سے بچا چھوٹ جائے گا

انتقاد

خاتون پاکستان - رسول نذیر

در جناب تعین بریلوی صاحب

صاحب ۲۰۸ صحاب

فہم دودھ پلے

۱۰ ستمبر، گاندھی گارڈن - کراچی

"خاتون پاکستان" خاصے عرصے سے حساب میں رہی کی ادب میں شائع ہو رہے ہیں۔ وہ اسے جلد سے جلد اور تکرار زیادہ کہتے ہیں۔ معاصر معاشرے کو سوار اور تعمیر انسانیت۔ ایک ۲۰۲۰ میں خاتون پاکستان کی ایک اسٹیم خصوصی رسول نذیر کے عرصے سے انھوں نے میں کی ہے، اور اس پیش میں تحریک کے مبادی مقاصد میں نظر رہے ہیں۔

جناب مدبر، اہل فکر، دانشمندان، احباب اور زمین سب کے مدد تعاون کے شاک میں۔ وہ اسے اسی آرزو کے مطابق اور ہی پسند و مزاج سے ہم آہنگ نہا سکے ہمارے لئے ہے کہ اس سب کے باوجود انھوں نے جو کچھ میں کیا ہے وہ بہت عمدہ و کارآمد ہے اور قابل شائستگی۔ مضمون نگاروں کی ذہن پر جب ہم نظر ڈالے میں تو چند رسالت اور اس کے بعد کے مضمون، رصفر، پاک و ہند کے ملکہ، مسابیر اور شعرا میں ملتے ہیں۔ جگہ جگہ سے میں گروہ بھول لائے ہیں اور ایک گل و ستہ بنا کر انھوں نے پیش کیا ہے۔ یہ کام بجائے خود ایسا ہے کہ شدید محنت کے بغیر ہمیں موصوفت نما مضمون کے انتخاب میں سنجیدگی اور محنت و سلفہ لمبا ہو اور اس نے رسول نذیر کو ایک ذہن درخشاں بنا دیا ہے۔

اللہ سے دینی تعلیمات رسول سے قرار اور مذہبی سنگی کے اس تاریک دور میں اس قسم کی کوششیں رفتی کا کام کرتی ہیں۔ جو لوگ اپنے دوس کو گریز میں وہ مسیحی مساب، دور مراد پر محنت۔

رسول نذیر کی کمیت اور طبع، اچھی ہے۔ برہنہ کی نگہ اور مردوں کو سبق صاحب آئندہ ایڈس میں دور نری میں گئے۔ رسول نذیر میں اگر مصورات انتہا رات قبول کیے گئے۔ لاچھہ۔

طبی فارما کو پیلا حلد دوم

۱۰۰۰ جناب یکم محمد حسن قریبی صاحب

۱۰۰۰ صحاب

۱۰۰۰ آئے آئے بختہ، ۱۰۰۰ آئے۔

۱۰۰۰ دیر مشہور لاٹھیا، دل محمد روڈ - لاہور

۱۰۰۰ جن بڑے حد تک صبح کے کے اطباء کے بھل اور اچھے

نہوں کو بھی رکھے کی وجہ سے طبی کی عظمت اور اس کی شہرت کو ٹھانفصان پہلے ہے۔ اس نری رسم و عادت کے خلاف لوگوں نے تاحی کو پسین کی ہیں۔ اس میں انھیں ایک حد تک کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ قریبی صاحب نے بھی اس قسم کی کوشش کی ہے اور اچھے و کارآمد نسخوں کو حاصل کر کے انھیں طبی فارما کو پیلا کے نام سے شائع کیا ہے۔

فارما کو پیلا (حلد دوم) کے ایک حصے میں ایسے نسخے جمع کیے گئے ہیں جن کی تعداد کم ہے لیکن ان کی افادی حیثیت باقی ہے۔ ایک حصہ دوا آتھ کے نام سے موسوم ہے، اس میں قدیم و جدید دواؤں کے لئے جملے لکھے ہیں۔ ایک حصے میں لونی (دبا) کے سالی (الیکٹر) جرنل ہاسٹیل فیشٹ کرل ڈاکٹر جی۔ ٹی۔ برڈوڈ کا مرتب کیا ہوا طبی فارما کو پیلا ہے، جس کے لئے رمانڈ جنگ میں لونی کے اسدالوں میں رتے جاتے تھے۔ ایک حصے میں دوا لکڑی فارما کو پیلا ہے جس کے لئے پاکسان کے سرکاری ایندالوں میں رتے جاتے ہیں۔ ایک حصہ میں ویدک کے مشہور و مہید لہو حاب ویدک فارما کو پیلا کی صورت میں درج ہیں۔ ایک حصے میں معالجہ حوائی کی دوا صاحب کی گئی ہے جس میں اگر بری دواؤں کے مقابلے کے لئے درج ہیں۔ ایک حصہ لونی امرا کے نام سے مخصوص ہے، جس میں مخصوص منٹ لئے درج ہیں۔ اس کی مریم میں درج صاحب نے اپنے مجرمات بھی شامل کیے ہیں۔ حاصل ہے کہ اس کتاب میں مختلف نوعیت کے اچھے اور مہید نسخوں کو جمع کر کے کتاب کو مرادہ سے زیادہ مہید بنانے کی کوشش کی گئی ہے۔ معالجہ کے لئے اس کا مطالعہ یقیناً مفید اور معلومات میں اضافہ کا موجب ہوگا۔

سفینہ و ساحل

مصنف جناب عزیزی

ضیانت ۱۹۲ صحاب (غلادہ مجلہ گردلویت)

ماتر : مکتبہ سائنس ہند دہلی ۱۰ (دھرت)

مردوں اور لڑکیوں کا یہ مجموعہ جناب عزیزی واری کی حوالی طبع کا نتیجہ ہے۔ حلقہ وارہ سے رُوحانی دانستگی کی مایہ اس مجموعہ کا اسباب مصنف نے اپنے مرشد حضرت حاجی اوگھٹ شاہ واری کے نام بانی پر کیا ہے، اور مجموعہ کے پہلے صحاب کو موصوف کی ڈیبا تہ سے مرتب و مرتب کیا ہے۔

مصنف کی شاعرانہ صلاحیتوں پر حنا رنگ کے مستار دیا۔ و شعرا نے اظہار حال کیا ہے۔ دیاں ہند کے مسافر طیب ہمدرد حلالی حکمران حاجی عید نعید صاحب متونی ہمدرد وقف دی کا ایک جامع تیضہ بعنوان "دوس سانس ساء" بھی شامل ہے۔ اس حصے کو پڑھنے کے بعد جناب عزیزی واری کی ادراہ ہمد

دہلی سے معاشی دانستگی، مرض تناسی، محسن کارکردگی، غرض عملی زندگی کے تمام پہلو احاطہ کر چکے ہیں، اور یہ اندازہ ہوتا ہے کہ ایک فحشے دار شاعر ایک ذہن دار انسان بھی ہوتا ہو۔ اس مصرعے سے وہ جہت شاعر اور زیادہ قابل قدر نظر آئے ہیں۔ دنیائے شاعری میں وہ حضرت لوح ناری کے دہیں تلمذ سے وابستہ ہیں۔ ان کی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے ہو جاتا ہے کہ سہسہ و ساحل کا پہلا ایڈیشن شاعر عام پڑھنے ہی ہاتھوں ہاتھ بک گیا، اور دوسرا ایڈیشن شائع کرنا پڑا۔ یہ ایڈیشن اردو کے علاوہ ہندی زبان میں بھی شائع ہوا ہے۔

اس مجموعہ کو دیکھنے کے بعد جس اشعار نے مجھے متاثر کیا، اُن میں سے حد یہ ہیں

راحت نصیب ہو، ر سکوں نظر لے
دنیا کی تکیوں سے فراخ اگر لے

لے خودی عشق اس سے رُخ کے کسا ہوئی کہ ہم
تم کو ماکر بھی تمھاری جستجو کر لے رہے

دہاں ہوائے جس کس کو سا رگزار آئے
حراس کا بھس بدل کر جہاں بہا آئے

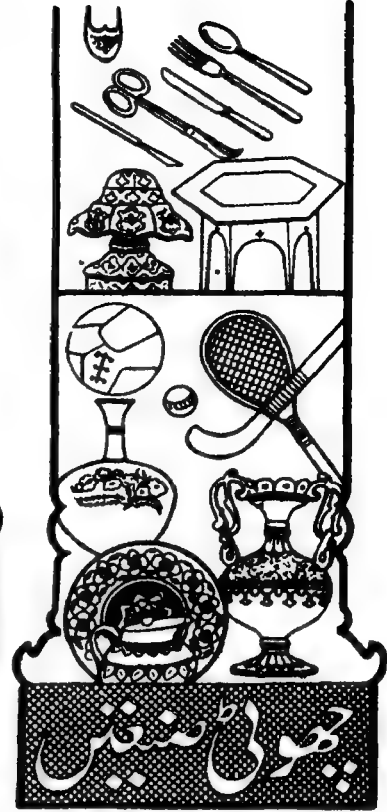
مرا دوا میں فرما لگی سے کم ہمیں ہونا
کہ میں روماء ہوں بہروں اور دہاں ہم نہیں ہونا

رفتہ رفتہ جو رطوبت و سلاسل ہو گئے
اب اسروں کو کوئی تکلف دہاں میں نہیں

بری ملاں میں بکھے ہیں سرے دہولنے
کہاں تھو کہہاں سام ہو حرا جانے
بعض اسعار میں بعض چیزیں نظر میں ہستال کے طور پر پیش
ہجے۔ مست مری سمت اتحادی بولے
دل میں ہے خاند کی بنیاد بنادی بولے
عام طور پر مباد رکھنا ہی مسعمل ہے، شاد دہاں، صبح ہمیں۔
اگر مباد کی جگہ "مصور کا لفظ ہونا لومنا سب تھا۔
محنت مجموعی" سفینہ و ساحل کی غزلیں اور نظمیں
نری حد تک اتمد افرامیں اور جناب عزیزی واری کے روس
مستحسن کی طرف ایک اشارہ۔

(ش۔ ل)

پاکستان کی معاشی ترقی کے لئے
چھوٹی اور بڑی صنعتوں کی
متوازن ترقی ضروری ہے۔
اشیائے صرف کی وسیع پیمانے پر
پیداوار میں جو دشواریاں پیش آتی
ہیں جدید صنعتی مشینیں ان کا
بہترین حل ہیں۔
چھوٹی صنعتیں موروثی فنون لطیفہ کی
پرورش و سرپرستی کرنے کے علاوہ
فناکاروں اور دستکاروں کیلئے وسیع
ذرائع روزگار مہیا کر کے زندگی کے
معیار کو بلند کرتی ہیں۔



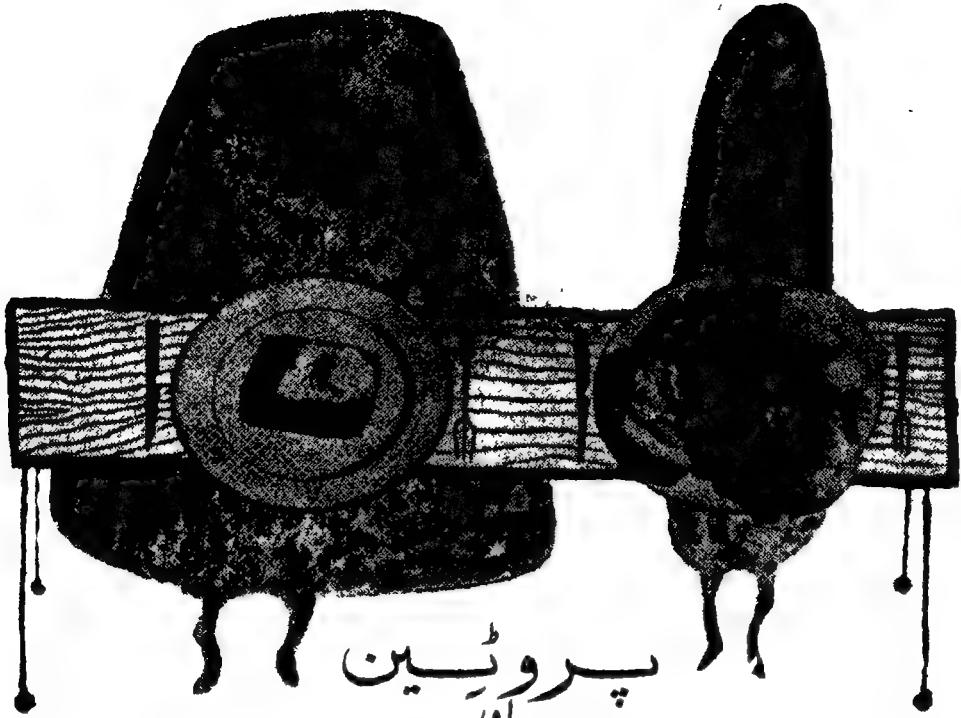
معاشی خوشحالی کی مضبوط بنیادیں !

آج تک پی آئی ڈی سی کی کوششیں
صرف بڑی صنعتوں کے فروغ تک ہی
محدود تھیں لیکن اب مغربی پاکستان
صنعتی ترقیاتی کارپوریشن کو چھوٹی
صنعتوں کی جدید طریق پر ترقی کی
ذمہ داری بھی سونپ دی گئی ہے۔
یہ صنعتیں بھی اہل ملک کی خوشحالی کیلئے
پوری طرح کارگر ہونی چاہئیں۔
مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
اس فرض پر اپنی گذشتہ کامیاب
روایات کے مطابق مستعد ہے۔



مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
کی نئی اور اہم مہم
چھوٹی اور بڑی دونوں
صنعتوں کی
یکساں ترقی

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن



پروٹین اور تغذیہ جسمانی

ایم ایچ مسعودی کراچی

تھیں کہ وہ افراد زمین سے ایسی خوراک حاصل کرتے تھے جو صحت اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے اشد ضروری تھیں۔ علاوہ ازیں وہ جنگلی جانوروں کو شکار کرتے، اور مچھلی کا وافر استعمال کرتے تھے کہ قدرتی طور پر نہ صرف یہ خوراک آسانی سے حاصل ہو سکتی تھی بلکہ تن درستی کے لیے اچھی ثابت ہوتی رہتی۔ جس کا واضح مطلب یہ ہے کہ غذائیت کے بارے میں بہت کم علم رکھنے کے باوجود قدرتی وسائل کے استعمال سے ان کو پروٹینی قلت کمی محسوس نہیں ہوتی تھی۔

ایسی خوراک جو تخم دار اناج پر مشتمل ہوتی ہے، جن میں پروٹین زیادہ نہ ہو تو اس میں نشلے کی مقدار بہت زیادہ ہوگی۔ گویا نشلہ جس اناج میں جتنی زیادہ مقدار میں ہوتا ہے، اس میں پروٹین کی مقدار اسی نسبت سے کم ہوگی۔ ایک قابل ذکر بات یہ ہے کہ پروٹین کی مقدار انسانی حیات کی بقا کے لیے جتنی زیادہ اہم ہے اتنی ہی پروٹینی قلت نقصان دہ ہی نہیں بلکہ مہلک بھی ہے۔ جن افراد میں پروٹین کی کمی ہوتی ہے وہ ہمیشہ بیمار رہتے

جسم کو صحت مند اور توانا رکھنے کے لیے پروٹین کو وہی اہمیت حاصل ہے جو حیاتین کو دی جاتی ہے، گویا پروٹین ایک ایسا غذائی عنصر ہے جو انسانی حیات کے لیے سنگ میل کا درجہ رکھتا ہے۔ دنیا میں آج کل ڈیڑھ ارب افراد پروٹینی قلت سے دوچار ہیں۔ خاص طور پر براعظم ایشیا کے باشندے، براعظم افریقہ میں رہنے والے، مرکزی اور جنوبی امریکا میں بسنے والے اور بحر الکاہل میں بے شمار جزیروں پر بسنے والی اقوام۔ اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ ان علاقوں کی اشیاء میں حیوانی پروٹین بہت کم پیدا ہوتی ہے، مثلاً انڈے، گوشت اور دودھ، مگر ان علاقوں میں نباتی پروٹین کافی مقدار میں ملتی ہے جو سبزیوں، ترکاریوں اور پھلوں کی صورت میں زمین سے حاصل کی جاتی ہے۔ حقیقت میں اس خوراک کا زیادہ حصہ زود ہضم نہیں ہوتا، یہی وجہ ہے کہ انسانی حیات کے لیے اس سے بہت کم مقدار میں پروٹین حاصل ہوتی ہے۔ قرون اولیٰ میں، کہ جب پروٹین اور حیاتین کے بارے میں افراد کو معلوم نہ تھا، اُس دور کی وحشی قومیں نقص تغذیہ سے اس لیے دوچار نہ

ہیں۔ پروٹین کی کمی کی صورت کو "کوشنور کور" (KWASHIORKOR) کہتے ہیں، جس کا برا اثر یہ ہے کہ ذہنی نشوونما رک جاتا ہے اور بچہ یا جوان مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے کیوں کہ ایسے جسم میں قوت مزاحمت نہیں رہتی۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پروٹین قلت کے خطرناک نتائج سے محفوظ رہنے کے لیے بہترین درست شخص کو کم ۲ گھنٹوں میں کتنی پروٹین کی مقدار کھانا ضروری ہے؟ طبی نقطہ نظر سے چار اونس سے چھ اونس پروٹین غذا کھانا لازمی ہے۔ لیکن یہ کوئی ایسی حد فاصل نہیں ہے کہ اس مقدار میں کمی بیشی ممکن نہ ہو۔ دراصل ہر فرد میں پروٹین کو جذب کرنے کی مختلف صلاحیت ہوتی ہے، اس لیے اس صلاحیت کے مطابق خوراک میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے، چنانچہ طبیب اور ڈاکٹر ایک شخص کی صحت اور توانائی کے مطابق پروٹین کی مقدار کا مشورہ دیتے ہیں؛ لیکن عام طور پر چار پانچ اونس پروٹینی غذا ایک صحت مند شخص کے لیے اشد ضروری ہے تاکہ وہ اپنی صحت اور حیات کو برقرار رکھ سکے۔

پروٹین شخص کے لیے اور ہر عمر میں خوراک کا ایک ایسا ناگزیر اور لازمی عنصر ہے جو نظام جسم کو مختلف امراض کے حلوں سے روکتا ہے اور انسانی امراض کا بہترین معالج بھی ہے۔ یہی وجہ ہے خفیف اور کم زور افراد کے لیے پروٹینی خوراک پر زیادہ زور دیا جاتا ہے۔ چوں کہ پروٹینی غذا میں نشاستہ اور شکر کی آمیزش کم ہوتی ہے اس لیے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بھی مؤید ہے۔ ذیابیطس دراصل دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک شکر کی دوسری غیر شکر کی۔ علاوہ ازیں وہ اشیا جن میں پروٹین کی وافر مقدار موجود ہو، علاوہ درجے کی پروٹین کہلاتی ہیں مثلاً گوشت، مچھلی، پالتو پرندے، مرغی کے چوزے، پنیر، انڈے اور تخم دار اناج۔

آج کل اقوام متحدہ کے مختلف ادارے زراعت اور طب میں جو تحقیقات کر رہے ہیں، ان سے یہ واضح ہو گیا ہے کہ انسانی جسم کے لیے پروٹین کی وافر مقدار نباتات مثلاً سویا مین، مٹر، بنولے، پھلیاں، پتوں اور تخم دار اناج سے حاصل ہو سکتی ہے یہی وجہ ہے کہ دنیا کے ان ممالک میں جہاں نباتات زیادہ لگائی جاسکتی ہیں، مختلف فنی، مالی اور سائنسی امداد فراہم کر کے پروٹین کی اس کمی کو پورا کیا جا رہا ہے۔ آج کل ان بین الاقوامی

اداروں میں جو تحقیق ہو رہی ہے وہ یہ ہے کہ کسی طرح نباتات سے زیادہ میں پروٹین حاصل کی جائے۔

نباتات اور ہر جان دار چیز مختلف خلیوں کا مجموعہ ہوتی ہے خلیے میں پروٹین، چربی، کاربوہائیڈریٹ اور شکر موجود ہوتی ہے۔ ہر ایک مضبوط جھلی پٹھی ہوتی ہے، جو اس کی ساخت کو برقرار رکھتی اگر کسی طرح اس مضبوط جھلی کو علیحدہ کر دیا جائے تو ان اجزاء کو جدا جدا کر دیا جائے۔ برطانیہ میں آئی۔ ایچ۔ چین (I. H. CHAYEN) نے ۱۹۴۱ء میں پہلی بار ایک طریقہ دریافت کیا۔ اس نے اضطرابی عمل سے ان خلیوں کو توڑ کر پروٹین حاصل کی۔ چنانچہ جب اضطرابی لہریں PULSES ایک خاص مشین سے پیدا کر کے بہتے ہوئے سرد پانی میں جس میں تھریوں بڑا دے کی آمیزش تھی، اشیا چھوڑیں تو جو اضطرابی عمل نمودار ہوا وہ جراثیم تھا۔ خلیے پھٹ گئے اور چربی، کاربوہائیڈریٹ، شکر اور پروٹین آہستہ آہستہ جدا ہو گئے۔ آج کل چین کے اضطرابی عمل سے بڑے پیمانے پر تجارتی کام جاری ہے۔ بالکل اسی طرح سبز لوبی اور پودوں سے بھی مختلف اجزاء حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ تحقیقات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اب پروٹین ایسی کی جاسکتی ہے جس میں نہ ریشہ ہوں اور نہ ہی غیر زود ہضم سیلولوز (CELLULOSE) البتہ اس عمل میں بہترین قسم کا تیل اور کاربہائیڈریٹ بھی حاصل ہوتے ہیں۔

انگلستان میں جو کارخانہ پلائی وڈ میں پروٹین تیار کر رہا ہے اس لیے سویا مین، گھاس، الفالفا، چندر کے پتے اور انتاس کے پتے استعمال کیے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں مختلف بیلوں کے بیج اور مونگ پھلی بھی استعمال کی جاتی ہے۔ ہر کیف یہ بات پائے ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ پروٹین حاصل کر کے لیے نباتات کی بڑی اہمیت ہے۔ ہر لحاظ جسم انسانی میں، بلکہ یہ کہنا چاہیے کہ خلیوں میں، جن سے جسم انسانی بنتا ہے، شکست و ریخت اور ٹوٹ پھوٹ ہوتی رہتی ہے۔ اس شکست و ریخت کی دستی اور تعمیر کے لیے ایک ایسی مناسب غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس میں پروٹین، تیل، شکر اور نشاستہ موجود ہیں کہ وہی اشیا خلیات کی تعمیر میں حصہ لیتی ہیں۔ نباتاتی پروٹین بھی اہم ہیں، لیکن حیوانی پروٹین گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ، اہم ترین۔

اگر جسمانی نظام پر ایک طائرانہ نظر ڈالی جائے تو معلوم ہوگا کہ ایک

نقیہ (صحتمند رہنے کے چار اصول)

کھانے کے فوراً بعد کبھی نہیں کرنی چاہیے۔ ورزش کے دوران میں جسم پر بہت ہلکا لباس ہونا چاہیے، لیکن جب ورزش ختم کی جائے تو مزید کپڑے پہن لینے چاہئیں، تاکہ جسم کی غیر معمولی طور پر بڑھی ہوئی حرارت سے ٹھنڈک کا اثر نہ ہو جائے۔ یہ کپڑے اس وقت تک جسم پر رہنے چاہئیں، جب تک بدن کا درجہ حرارت نارمل نہ ہو جائے۔

اچھی صحت کے لیے تیسری ضرورت متوازن خوراک ہے۔ غذائیں جسم کو تغذیہ ہم پہنچانے کے لیے کھائی جائیں اور اس سلسلے میں مزاج کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ بہت سے لوگ بہت زیادہ اور بہت جلدی کھاتے ہیں۔ یہ طریقہ صحیح نہیں ہے۔ غذا نہایت آہستہ آہستہ کھائی جائے تاکہ وہ معدہ میں پہنچ کر اچھی طرح ہضم ہو سکے۔ کافی مقدار میں سبزی اور موٹا اناج یا موٹے آٹے کی روٹی کھانی چاہیے۔ غذا میں پروٹین ہم پہنچانے والی اشیاء جیسے گوشت وغیرہ بھی مناسب مقدار میں ہونی چاہئیں۔

چوتھا اصول مناسب آرام اور نیند ہے۔ ان ضروری امور کو نظر انداز کرنے سے عام جسمانی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے، جس سے بیماریوں کو وار کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر صفائی، ورزش اور مناسب خوراک پر توجہ دی جائے تو اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہوگا کہ دن ختم ہونے پر نیند غسوس ہونے لگے گی۔ نیند کا اطمینان حاصل کرنے کے لیے یہ بات خاص طور پر دیکھیے کہ آپ کا سونے کا کمرہ مناسب طور پر ہوا دار ہے۔ آپ کا بستر آرام دہ ہونا چاہیے اور کمرہ کے اندر روشنی کا معقول بندوبست ہونا چاہیے۔ سونے کی اہمیت اس سے بھی ظاہر ہے کہ ہماری پوری زندگی میں سے ایک تہائی زندگی، نیند میں گزرتی ہے۔ مناسب بستر بے خوابی کے مریضوں کو بھی گہری نیند ملانے میں مدد دیتا ہے۔

ان تمام باتوں کے آخر میں یہ کہنا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ایک صحت مند انسانی دماغ جسم کو صحت مند بنانے اور رکھنے میں بھی بڑا اہم رول ادا کرتا ہے۔ جسم اور دماغ دونوں کی صحت برقرار رکھنے کے لیے کسی ایک کو دوسرے سے علیحدہ کرنا ممکن نہیں ہے۔ مطلب یہ ہے کہ جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے آپ کو اپنا ذہنی فقط نظر بھی صحیح رکھنا چاہیے۔ جہاں تک ممکن ہو افسردگی اور مایوسی سے بچے رہیے۔ اپنے ذہن کو اس بات سے مطمئن کیجیے

یعنی میں آپ کا دل چار ہزار پانچ سو بار حرکت کرتا ہے، اور آپ کے جسم کا دوران خون ایک سو اسی بار ہوتا ہے۔ اس اثنا میں آپ ایک ہزار بار نانس لے چکے ہوتے ہیں اور جتنی ہوا آپ پھیپھڑوں میں داخل اور خارج رکچکے ہوتے ہیں وہ تین سو پچاس کوارٹ (QUARTS) ہوتی ہے۔ اس ایک گھنٹے میں آپ کے معدے اور پیٹ میں پیچیدہ کیمیائی عمل ہو جاتے ہیں۔ آپ کی انتڑیوں میں اچھی خاصی خوراک ہضم ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ کے گردوں سے خون چکر لگا کر کتنے فضلات خارج کر چکا ہوتا ہے۔ آپ کے جسم کے مختلف اعضاء معلوم کتنی مرتبہ سکڑ اور پھیل کر آرام کر چکے ہوتے ہیں اور آپ کے منہ میں لعاب کتنی دفعہ بنتا ہے اور آپ کتنی مرتبہ ٹسے نکل جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں آپ نے کتنی بار اپنی آنکھوں کو جھپکایا ہوگا، گویا اس تمام نظام کو قائم اور دائم رکھنے کے لیے تاکہ اس میں کسی قسم کا نقص نہ پیدا ہو پروٹین کی اشد ضرورت ہے۔

ہمارا جسم ایک بڑی اور پیچیدہ مشین ہے اور یہ لگانا متحرک ہے۔ لاتعداد خلیات پیدا ہو کر مر جاتے ہیں اور کئی ناکارہ، فرسودہ اور کم زور خلیے دوبارہ زندہ ہو کر ہماری صحت کا باعث بنتے ہیں اور بعض مژدہ ہو کر ہمارے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ ان کی بجالی اور مرمت کے لیے ہماری غذائیں پروٹین کی ایک کافی مقدار کا ہونا اشد ضروری ہے۔

”تھالیڈومائیڈ کا المیہ“ کا بقیہ

یہ سائنسدان گزشتہ آٹھ ماہ میں ”نیٹرالوجی“ کی اصطلاح سے بخوبی مانوس ہو چکے ہیں۔ یہ لوگ تھالیڈومائیڈ کے استعمال کے بعد بچے اور عجیب الخلقی کے باہمی تعلق کو دریافت کرنے کے لیے ساری دنیا میں چکر لگا رہے ہیں۔ دنیا کے ایک درجن دوسرے ممالک میں اس تحقیق میں مصروف ہیں کہ اگر تھالیڈومائیڈ اصل عجیب الخلقی پیدا کرتی ہو تو اس کا طریق اثر اندازی کیا ہے اور یہ کس طرح اثر کرتی ہے۔

یہ تفتیش بہت وقت طلب ہے۔ اس قسم کی تحقیق کی معلوم نہیں کوئی نظریہ موجود ہے یا نہیں۔ تھالیڈومائیڈ کی تحقیقات کے سلسلے میں یہ معلومات بھی بہم پہنچ سکتی ہے کہ دوسری دوائیں بھی اسی قسم کے اثرات پیدا کر رہی ہیں اور ہم ان سے بے خبر ہیں۔

کہ آپ صاف ستھرے رہتے ہیں، آپ کی جسمانی سرگرمیاں بالکل ٹھیک ہیں اور آپ جسم اور دماغ کو مناسب آرام بھی پہنچاتے ہیں۔ اس کے بعد آپ دیکھیے کہ آپ کے دماغی طرز عمل کا اثر آپ کی جسمانی صحت پر کیسا پڑتا ہے۔ آپ کو اس کا خوش گوار نتیجہ دیکھ کر خود بھی حیرت ہوگی۔

صحت مند رہنے کے لیے جسم کی موسمی دیکھ بھال اور احتیاط بھی ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ہر موسم میں اس کی مناسبت سے غذا اور لباس کا اہتمام کریں۔ تن درستی ہماری زندگی کا ایک بڑا قیمتی پہلو ہے، لیکن ہم میں سے اکثر اسے برقرار رکھنے کی طرف برلے نام ہی توجہ دیتے ہیں۔ مذکورہ بالا اصولوں پر عمل کرنے سے ایک ماہ بعد ہی جسمانی صحت اور ظاہری حالت میں نمایاں بہتری ہوگی۔

بقیہ حیاتِ روح

انجمن کی دلچسپ ویڈیو اور حیات بعد المات پر ایک کتاب (LIFE AFTER DEATH) لکھ کر لیب کے ادبی حلقوں میں تہلکہ مچا دیا تھا۔ ”ریلوے آف ریٹورن“ کے جولائی ۸۹۹ء کے شمارے میں ذیل کا دلچسپ واقعہ شائع ہوا تھا۔

”البریکا کے استغقب اعظم نے مجھ سے اپنا چشم دید واقعہ یوں بیان کیا تھا:

’ایک روز میں اپنے کمرے میں بیٹھا اخبار پڑھ رہا تھا۔ اچانک مجھے پشت کی جانب ایک دروازہ کھلنے کی آواز سنائی دی۔ میں نے جوبٹ کر دیکھا تو مجھے دیوار پر ایک آدمی کا سایہ نظر آیا۔ یہ سایہ میرے ایک عزیز دوست کا تھا۔ میرے دوست نے زندگی گر جانے کی خدمت کے لیے وقف کر دی تھی اور اُسے میرے بھی بہت عرصہ گزر چکا تھا۔ میں اس سائے کی طرف تعجب سے دیکھ رہا تھا۔ اچانک آواز آئی،

’میری مدد کرو۔ میں بڑی مصیبت میں ہوں۔

میرے ذہن نے کچھ قند ہے۔ میں تمہیں اپنی دوستی

کا واسطہ دلاتا ہوں۔ یہ قرض اپنے پاس سے

ادا کرو، تاکہ مجھے سکون اور اطمینان حاصل ہو۔

میرے متوفی دوست نے قرض کی تعداد ادھ قرض خواہ کا نام اور پتہ بھی مجھے بتا دیا۔ یہ رات کا وقت تھا۔ اگلے روز میں قرض خواہ سے ملا اور اس سے پوچھا کہ فلاں آدمی سے اُسے کتنا رُبیہ لینا تھا۔ اُس نے بھی دس رقم بتائی جو میرے متوفی دوست نے بتائی تھی۔ میں نے قرض ادا کر دیا۔“

(باقی)

۱۔ ایم۔ اسلم صاحب نے اپنے ناولوں، ”جہان“ اور ”زلف پریشاں“ کا ذکر کیا ہے۔ اگر مذکورہ بالا واقعات صحیح مانے جائیں تو پھر یقیناً ان دونوں میں بیان کردہ واقعات کی اہمیت کو تسلیم کرنا ہی پڑے گا! (مستند)

موروثی امراض کے حقائق

اُن میں ایسی برصیت کے کوئی آثار موجود نہ تھے اور اُن کے خاندان کبھی کسی کو ایسی برصیت پہنچنے کا علم نہ تھا، لیکن انھیں بتلایا گیا کہ رُبیہ مغلوب چیز سے پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے مغلوب چیز کی نشیتوں تک پڑے رہتے ہیں اور اولاد میں اُن کے کردہ ظہور کا موقع (مینڈیل کے مطابق) چار میں ایک کی نسبت سے ہوتا ہے۔

ذہنی امراض مثلاً انشقاق الذہن اور مانیائی انخفاضی دارالہ کی حالتوں میں موروثی عاملات کا رد ہا ہو سکتے ہیں۔ جب ماں اور باپ دونوں میں یہ مرض ہو تو اُن کے سبب بچوں میں اس کے وقوع کا امکان برابر ہوتا ہے۔ کیوں کہ معلوم ہوتا ہے اُن کے تمام بچوں میں اس مرض کی پیدا کرنے والے چیز خفی رہتے ہیں، جو سازگار ماحول ملنے پر ظاہر ہو جاتے ہیں۔ پست ذہنی کے اسباب اب تک ایک معرہ ہیں، مگر بعض اقد پستی دماغ موروثی ہوتی ہے۔

شخصیت اور عقل و فہم میں بچے اپنے والدین سے مماثل ہونے کا رُج دیکھتے ہیں، مگر اس خصوص میں اس قدر کم معلومات حاصل ہیں کہ ذہنی قابلیت متعلق بالکل صحیح پیش قیاسی کرنا مشکل ہے۔ شخصیت اور مزاج کے نسلیاتی تو کے متعلق تو معلومات اور بھی کم ہیں، لیکن ماہرین نسلیات کے لیے یہ چیز چن حیرت انگیز نہ ہوگی کہ اگر بالآخر ”معی مزاج“ کا پختہ پختہ متعلق ہونا ناہر

جلئے۔

اموروثی امراض کی روک تھام کی جاسکتی ہے؟

اس ضمن میں اب بہتر توقعات پیدا ہو رہی ہیں۔ مثلاً ذیابیطس کو یلچھے۔
مرض کی جس پذیری موروثی ہوتی ہے، مگر خود یہ مرض والدین سے اولاد میں
نقل نہیں ہوتا۔ اگر جس پذیر خاندانوں میں خیریزی طبی تدابیر سے کام لیا جائے تو
اد خاندان کے محفوظ رہنے کا خاصا اچھا امکان ہے۔ لہذا جب خاندانی مرکز نش
ذیابیطس کا وقوع ظاہر ہو تو ایسے خاندان کے ہر فرد کو لازم ہے کہ اپنے وزن پر
ی نظر رکھے اور بدن میں موٹاپا نہ پیدا ہونے دے۔ کیوں کہ وزن کی بے حد زیادتی
ذیابیطس کا رجحان تیز و قوی ہو جاتا ہے۔ وقتاً فوقتاً امتحان کرانے سے گلوکوز
نکس کی غیر طبی برداشت کا پتہ لگ سکتا ہے، جو باقوتہ ذیابیطس (ذیابیطس
امکانی وقوع یا صلاحیت کا) کی علامت ہے۔ اگر اس مرض کو مکمل طور پر
رکنا ممکن نہ ہو تو بھی ابتدائی اور عاجلانہ تشخیص سے فوری علاجی تدابیر اختیار
کرنے میں سہولت ہوگی اور زیادہ خطرناک پیچیدگیوں کی روک تھام ممکن ہوگی۔
اسی طرح، متعلق نقص الدم کے مکمل تر بنو و ظہور سے پہلے رطوبت حوریہ
، ایک تغیر و نا ہو سکتا ہے۔ چنانچہ اگر اس مرض کے مریض کے رختہ دار و اقربا
تغیر کے علامات کی شناخت کے لیے وقتاً فوقتاً اپنا باقاعدہ طبی امتحان کرانے
یا تو وہ مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اُس وقت بھی جب کہ مرض کے علامات
ہرچہ جائیں، عاجلانہ علاج سے شدید و ناقابل علاج مفرت کی روک
م کی جاسکتی ہے۔

اگر افراد خاندان اس قسم کے ”موروثی“ مرض کے متعلق طبی مشورہ
کے ضروری انسدادی تدابیر کی واقفیت حاصل کرتے رہیں، تو موروثی امراض
حدوث کا زیادہ مقابلہ کیا جاسکے گا۔

بقیہ ”جرس غنچہ“

جب وہ آئے تو ان سے اپنے شبے کا اظہار کرتے ہوئے پوچھا
”آپ کہیں تولیدی ڈاکٹر لیلکا کی کو بھی بلا لیں؟“
”ڈاکٹر رضوی سگار کے کش لگاتے رہے۔ انھوں نے دو مٹک رقیب
بات کا کوئی جواب نہ دیا، پھر ایک دم بلند آواز میں بولے،
”ہرگز نہیں“ — شلغ پر پہلی کلی کھلتی ہے تو اسے چھو انہیں کرتے“

تبدیلیاں آہستہ آہستہ واضح اور پھر واضح تر ہوتی گئیں ادا ایک دن ڈاکٹر
رضوی نے راشدہ کو دیکھنے کے بعد نہایت مسرور لہجے میں کہا،
”بس لیلکا کی کو دکھانے کی میں نے مخالفت ضرور کی تھی، مگر اس
تبدیلی کا سہرا انھی کے سر ہے۔ انھوں نے فو پر ا جانک مسٹر سر لوائسٹول کے
ہاں روکا پیدا ہونے کی خبر دے کر راشدہ کی تمام تخلیقی طاقتوں کو جھجھوڑ دیا تھا
اور رشک کے بے پناہ جذبے نے عدوی نظام کو جگا کر بدن میں ہارمونز کی زہری
یہادی تھیں اور یہی وہ عملیہ تعلیم ہے جسے قدرت خود کرتی ہے ڈاکٹر وائون
کا سہارا نہیں لیتی“

بقیہ : جنسی زندگی کا امیہ

مر جاتے ہیں۔ دوسری طرف جو بچے گود لینے والے ماں باپ کو دیے جاتے
ہیں، ان میں سے ۵ فی صد زندہ رہتے اور دوسرے نارمل بچوں کی طرح
پرورش پا کر جوان ہوتے ہیں۔ لیکن سوشل اداروں کے لیے ایسے گھروں کا
چر لگانا، جو ان بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال کی استطاعت رکھتے ہوں،
کچھ آسان بات نہیں۔ بہت سے صاحب استطاعت جوڑے ان بچوں
کو گود لینے میں پس پیش کرتے ہیں، جن کے والدین کی قومیت اور مذہب
کا انھیں علم نہ ہو۔ بعض اوقات گود لیے ہوئے بچے ایسے خود غرض لوگوں
کے ماتحتوں میں پہنچ جاتے ہیں، جو ان سے گھر کے نوکروں کی طرح کام لیتے
اور جوان کے ساتھ بدسلوکی روا رکھتے ہیں۔

غرض ان بچوں کا مسئلہ جنھیں عام طور پر ناجائز بچے کہا جاتا
ہے، سماج کی بڑی اہم توجہ کا محتاج ہے۔ ایک سوشل ورکر کا یہ کہنا
بالکل درست ہے کہ درحقیقت، سماج میں ناجائز بچوں کا کوئی وجود
نہیں ہے، البتہ ناجائز والدین ضرور موجود ہیں۔ یہ بھی کتنی بڑی تم ظہرینی
ہے کہ ان بے قصور بچوں کو اپنے ناجائز والدین کے کیے ہوئے گناہوں کی
سزا زندگی بھر بھگتنی پڑتی ہے!

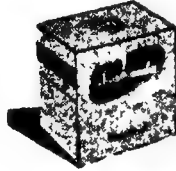
نوٹ : جس ارم سماجی مسئلے کو اس مضمون میں زیر بحث لایا گیا ہے اگرچہ فائنل مضمون مختصر
نے اس کے لیے ہندوستان کے امداد و ستار سے مدد لی ہے تاہم مسئلے کی نوعیت اور اہمیت اس کی
متقاضی ہے کہ ہمارے ملک کے اہل فکر و نظر بھی اس پر سمجھدگی سے غور کریں۔ یہ مسئلہ درحقیقت ہند
پورے نظام زندگی کے مجموعی جائزے کا طالب ہے اور ہمارے طرز حیات کے لیے لمحہ فکریہ!
جو معاشرتی عوامل اور نفسیاتی محرکات اس مسئلے کے پس منظر میں کارفرما ہیں، وہ شدت
سے ہماری توجہ کے محتاج ہیں۔
”حلقِ رحمت“



نزلے کا کامیاب ترین علاج

نزلے سے نجات پانے کے لئے دھیم کے استعمال کی ضرورت نہیں بلکہ جوشاندہ ہی کافی دشانی ہے جس نے نندہ برس سے ہر دوسری دوا سے زیادہ مہربان کو فائدہ پہنچایا اور ابھی اس کی نیک نامی برکت نہ آیا۔

اب نندہ دئے جوشاندہ کے تمام مفردات کو مکمل دواؤں کی صورت میں صاف ستھرے پیکٹوں میں بند کر دیا ہے جو ہر سال سے نئے ہر وقت بازار سے مل سکتے ہیں۔



نزلے کا موثر اور بے ضرر علاج

جوشاندہ

اب صاف ستھرے پیکٹوں میں بند ہر جگہ ملتا ہے



خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر دار

طیب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولا ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہے۔ اور اپنے خواص کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہی تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حسی رقبات (سنسری ایوٹی) اور حرکتی رقبات (موٹر ایوٹی) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ اجسام رباطی جسم مضلع اور سریرہ بصری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر اور دنیا کی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔

نزلی

نزلہ و زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ کہ یہ خاص قسم کے مادہ کا نتیجہ ہیں۔ یہ ہائے مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جلی پر ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندرونی تک پہنچ جاتا ہے اور طبیعت پہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ و زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے تمام مادوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔ نزلی ہلکے کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خواہیں نہ صرف مادے کو فنا کر دیتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو برے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انہیں بھی نہایت کامیابی سے روک دیتی ہے۔ ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے

ہمدردِ صحت

کراچی

جلد: ۳۱ ————— نمبر: ۱۲

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

اشارات

بے چینی، خوف، ہراس، آرام بے زاری، بے یقینی اور بے اعتدالی اور بے کیفی، یہ ہیں تجھے جو جدید تمدن اور بے مقصد زندگی نے موجودہ دور کے انسان کو عطا کیے ہیں۔ ہر قسم کے آرام و آسائش اور تعمیر و ترقی کے باوجود آج کا انسان ایک ذہنی کرب اور رُوحانی بے زاری میں مبتلا نظر آتا ہے۔ مادی اعتبار سے خوش حالی حاصل ہونے کے باوجود سکون سے محروم ہے اور مستقبل کی بے یقینی کے اندھیرے میں اس کے دل و دماغ ٹانگ ٹوٹیاں مارتے رہتے ہیں۔ شب و روز کی رواں دواں زندگی اور مسلسل مصروفیت کے باوجود ذہنی خلا کی کیفیت اس پر طاری ہے۔

اگست ۶۲ء کے رسالہ سائنس ڈائجسٹ نے نامن ایم۔ لابسنز صاحب کی کتاب ”کیا کوئی بھی خوش ہے؟“ (IS ANYBODY HAPPY?) کے حوالے سے لکھا ہے،

”امریکینوں کی ایک بہت بڑی تعداد ’آرام بے زار‘ ہو گئی ہے اور اس قسم کے لوگوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔۔۔۔۔ امریکیا میں لوگ آرام کرنے سے اتنا ڈرنے لگے ہیں کہ تعطیل کے تصور سے بے زار ہو جاتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ ابھی تو کام کرنے کا زمانہ ہے، جب آرام کا وقت آئے گا تو آرام کر لیں گے۔ لیکن ایسے لوگوں کی زندگی میں آرام کرنے کا دن کبھی نہیں آتا اور وہ کام کرتے کرتے مر جاتے ہیں۔۔۔۔۔ بہت سے ’آرام بے زار‘ تو ایسے ہوتے ہیں کہ وہ اپنا کام غیر ضروری طور پر بڑھا لیتے ہیں، تاکہ ان کا زیادہ سے زیادہ وقت کام اور صرف کام میں گزرے۔۔۔۔۔ ’آرام بے زار‘ تفریح بھی ضرورتاً کرتا ہے، مثلاً اگر اسے اپنے دفتر میں کسی موضوع پر بحث کرنے کے لیے کوئی فلم دیکھنی پڑ جائے تب ہی وہ فلم یا ٹیلی ویژن دیکھے گا، یا کوئی دل چسپ اور معلوماتی کتاب پڑھے گا، نہیں تو دنیا کی کوئی طاقت اُسے ایسا کرنے پر مجبور نہیں کر سکتی۔۔۔۔۔ لاکھوں امریکی آرام کرنے کے تصور سے خوف زدہ ہیں اور آرام کرنے کو بہت بڑا جرم سمجھتے ہیں۔۔۔۔۔ کتنے ایسے آرام بے زار ہیں جو بیماری کی حالت میں بھی آرام کرنا نہیں چاہتے۔ اگر انھیں آرام کرایا جائے تو ان کی بیماری بڑھ جاتی ہے اور کام پر آ جانے سے وہ سکون محسوس کرتے ہیں۔ اس قسم کے لوگ کام کرتے کرتے تھک جاتے ہیں، مگر کام کی میز سے نہیں ہٹتے، چلے خالی بیٹھے رہیں اور پھر اس حالت میں وہ کثرت سے سگریٹ پیٹے ہیں۔“

اس میں شک نہیں کہ کام سے دل چسپی ایک قابل تحسین بات ہے اور عمل کوئی ایسی چیز نہیں ہے جس کو غیر مستحسن کہا جاسکے۔ عمل سے زندگی بنتی ہے۔ لیکن لابسنز صاحب نے امریکا کے لوگوں کی جو کیفیت ہمیں بتائی ہے، کیا اسے آپ زندگی بننا کہہ سکتے ہیں؟ کام کر کے آدمی خوش ہوتا ہے، مطمئن ہوتا (باقی صفحہ پر)

۲	ادارہ	ڈاکٹر محمد عثمان غنی (شخصیت)
۴	مسعود سید	دار کا { عجیب و غریب علاج
۵	ادارہ	مشرقی اطلیہ
۶	جسٹیس اعتر	آروے درازی عمر
۱۱	۔۔۔	قوت سامع کی بحالی
۱۳	ڈاکٹر محمد عثمان خاں	معدے پر زیادہ بار مت ڈالو
۱۵	پاورڈ کیشم	رنگوں کے گونا گوں اثرات
۱۶	علی اسد	ماں کا لاڈلا
۱۹	۔۔۔۔۔	مالی ادارہ صحت کی خبریں
۲۱	کوثر چاند پوری	رنگین دھاریں (افسانہ)
۲۵	علی ناصر زیدی	حیاتین کا امتداد و عند استعمال
۲۶	ادارہ	دودھ پیتے بچے کیوں روتے ہیں؟
۲۹	ایس جیس	پانی — مایہ حیات
۳۱	ایم۔ اسلم	حیات رُوح (۵)
۳۵	پشورٹ۔ ایچ۔ لوری	تھائیڈ و مائڈ کا المیہ (۲)
۳۸	ایم۔ وائی۔ خان	ذیر محفوظ تاب کاری و جوہری اشعاع
۳۹	ایس لیدنگھم	شہرے سے اصلی شخصیت
۴۱	ادارہ	شادی ظاہر ہوتی ہے
۴۲	۲-۱-ب	سوال و جواب
۴۳	ب	انتقاد
۴۵	جیمس ٹریور	ولادت سے پہلے — بچے کی جنس کی پیش تیاری

سالانہ چار روپے، فی پرچہ ۴ روپے، دو سال کے لیے چھ روپے

حکیم حافظ محمد عقیل پرنٹر، پبلشر نے جاوید پرنٹنگ پریس میں چھپوا کر دفتر ”ہمدردِ صحت“، ہمدرد ڈاک خانہ، ناظم آباد۔ کراچی سے شائع کیا۔

ڈاکٹر محمد عثمان غنی

ڈاکٹر محمد عثمان غنی صاحب نے شان دار تعلیمی ریکارڈ کے ساتھ ۱۹۳۵ء میں ڈھاکہ یونیورسٹی سے 'حیاتیاتی کیمیا' میں درجہ اول میں کامیابی حاصل کی۔ ۱۹۴۱ء میں برطانیہ میں ان کو زراعتی سائنس میں اعلیٰ تعلیم کے لیے لیٹن اور سیزاسکا لرشپ دیا گیا اور انھوں نے انگلستان کے مشہور تھامسٹڈ (THAMSTED) کے تجزیاتی ادارے میں زراعتی مٹی پر تحقیقات کیں۔ ۱۹۴۸ء میں ڈاکٹر غنی نے زراعتی کیمیا میں لندن یونیورسٹی سے پی۔ ایچ۔ ڈی کی ڈگری حاصل کی۔ ولایت سے و حکومت بنگال نے انھیں محکمہ زراعت کا ڈپٹی ڈائریکٹر مقرر کیا اور ۱۹۵۰ء میں وہ ڈھاکہ یونیورسٹی میں 'زراعتی کیمیا' کے سینئر لکچرر مقرر کیے گئے۔ ۱۹۵۴ء میں ان کو بنگال نے مابعد جنگ کے محکمہ تعمیر نو (برائے زراعتی پالیسی) کا اپیشل آفیسر اور سکریٹری مقرر کیا، جہاں انھوں نے بنگال کے مابعد جنگ ترقیاتی منصوبے کی تیار کام کیا۔ منصوبہ بندی کے کام کی تکمیل کے بعد انھوں نے "ایگریکلچرل کیمسٹ" برائے حکومت بنگال کا عہدہ سنبھالا۔ آزادی کے بعد حکومت مشرقی پاکستان کے تہ عہدے پر کام کیا۔ ۱۹۵۹ء میں ڈھاکہ یونیورسٹی نے ان کی خدمات حاصل کر کے پروفیسر اور صدر شعبہ سائنس "اور سلیم اللہ مسلم ہال" کا پروفیسر مقرر کیا۔ ۱۹۶۱ء میں ڈاکٹر محمد عثمان غنی نے کئی سال تک صدر شعبہ ارضیات اور فیکلٹی آف ایگریکلچر کے ڈین کی حیثیت سے بھی کام کیا۔ ۱۹۵۶ء میں حکومت مشرقی پاکستان نے ان کی خدمات حاصل کر کے ان کو ایگریکلچرل ڈیویلمینٹ کمشنر مقرر کیا۔ اس کے علاوہ اسی سال ان کو "پاکستان الومک انرجی کمیشن" کا جزوقتی رکن بھی نامزد کیا گیا۔ ۱۹۵۹ء میں وہ خوراک و زراعت کے کمیشن میں بحیثیت رکن شامل ہوئے۔ اس کمیشن کے کام کے اختتام کے بعد ۱۹۶۰ء میں انھوں نے پاکستان کونسل آف سائنسی فک اینڈ انڈسٹری کی شمالی ملاقائی لیوریٹیز (پشاور) کے ڈائریکٹر کی حیثیت سے کام شروع کیا۔ ۱۹۶۱ء میں ان کو مشرقی پاکستان کی زراعتی یونیورسٹی (میں سنگھ) کا پہلا وائس مقرر کیا گیا، جہاں وہ ہنوز سرگرم عمل ہیں۔

ڈاکٹر محمد عثمان غنی صاحب کا انتخاب حسب ذیل عہدوں کے لیے ہوا:-

۱۹۵۴ء ————— پاکستان اکیڈمی آف سائنسز : فیلو

۱۹۵۸ء ————— پاکستان ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانسمنٹ آف سائنس : صدر عمومی

۱۹۵۲ء ————— میں چوٹی پاکستان سائنس کانفرنس (پشاور) : صدر شعبہ کیمیا اور اطلاقی کیمیا

۱۹۵۶ء ————— میں آٹھویں پاکستان سائنس کانفرنس (ڈھاکہ) : صدر شعبہ زراعت، نسل کشی و شجر کاری

۱۹۵۷ء ————— میں یونیسکو نے ان کو مطلوب منطوق کی ریسرچ کی بین الاقوامی مشاورتی کمیٹی کا رکن مقرر کیا۔

ڈاکٹر غنی مندرجہ ذیل سائنسی اداروں کے ابتداء سے آج تک رکن ہیں:-

الف ————— پاکستان کونسل آف سائنسی فک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ

ب ————— فوڈ اینڈ ایگریکلچرل کونسل آف پاکستان

ج ————— پاکستان سنٹرل جوٹ کمیٹی

د ————— پاکستان الومک انرجی کمیشن

۴۔ ڈاکٹر صاحب پاکستان سوسائٹی آف بائیولوجیکل اینڈ ایگریکلچرل سائنسز کے بانی صدر ہیں۔ وہ گزشتہ دس سال سے پاکستان ایسوسی ایشن فار دی اینڈوگنٹ آف سائنس کی مشرقی علاقائی شاخ کے صدر بھی ہیں۔

ڈاکٹر غنی نے ۶۵۰ میں نمائندہ حکومت پاکستان کی حیثیت سے یونیسکو کی پانچویں عمومی کانفرنس میں شرکت کی۔ ۶۵۲ میں برٹش سائنس ایسوسی ایشن کے اجلاس منعقدہ بلقاسٹ میں پاکستان سائنس ایسوسی ایشن کی نمائندگی کی۔ ۱۹۵۷ء میں پہلی جنوب مشرقی ایشیا کی سائنس (SOIL SCIENCE) کانفرنس میں یونیسکو کے نمائندے کی حیثیت سے شرکت کی۔

۶۵۷ء میں روس جانے والے پاکستان ایگریکلچرل مشن میں ڈاکٹر صاحب بحیثیت رکن شامل تھے۔ ۵۱-۶۵۲ میں انھوں نے چارہ، ہنگ حکومت امریکا کی دعوت پر امریکا کا دورہ کیا۔ اس سفر میں انھوں نے وہاں کی مختلف یونیورسٹیوں، زراعتی کالجوں اور زراعتی ریسرچ کے اداروں کو دیکھا۔ اسی سال انھوں نے زراعت کے نئے ترقیاتی رجحانات کے لیے مغربی جرمنی کا مطالعاتی سفر کیا۔

۶۵۷ء میں منصوبہ کولمبو کی اقوام کی واشنگٹن کانفرنس میں پاکستانی وفد کی قیادت کی۔ یہ کانفرنس، ایک ایشیائی علاقائی جوہری مرکز کے قیام کے لیے منعقد ہوئی تھی۔ ۶۵۸ء میں جوہری توانائی کے پُر امن استعمالات پر جنیوا میں منعقدہ ایک کانفرنس میں شرکت کی اور دولت مشترکہ کے جوہری سائنس دانوں کی کانفرنس (برطانیہ) میں بھی شریک ہوئے۔

ڈاکٹر صاحب نے پاکستان، ہندستان، برطانیہ اور امریکا کے معیاری سائنسی رسائل میں زراعتی کیمیا، پودوں کے تغذیہ، حیاتیاتی کیمیا اور تغذیہ حیوانیات اور دوسرے متعلقہ موضوعات پر بڑی تعداد میں مضامین لکھے۔ ڈاکٹر صاحب کے مطالعے کا خاص موضوع مٹی کے فاسفیٹس ہیں۔ اس موضوع پر وہ برصغیر میں سند ملتے ہیں، اور ان کو بین الاقوامی طور پر ایک ممتاز محقق کا درجہ حاصل ہے۔ سائنس، زراعت اور تعلیم کے میدان میں ان کے کارناموں کا عام طور پر اعتراف کیا جاتا ہے۔ صدر پاکستان نے ۶۵۹ء میں ستارہ قائد اعظم کا خطاب بخشا ہے۔

بقیہ "اشارات"

ہے اور مزید کام کے لیے آرام کا موقع فراہم کرتا ہے۔ جو لوگ آرام سے بے زار ہوں اور آرام سے بچنے کے لیے کام کرتے ہوں، ان کا کام بھی درحقیقت ایک قرار ہے سکون و راحت سے۔

آپ ذرا سی دیر کے غور کے بعد اس ذہنی قرار کے مطالعے سے اس نتیجے پر پہنچ جائیں گے کہ یہ سب کچھ نتیجہ ہے بے مقصد زندگی، لامرکزیت، عدم توازن اور ذہنی انتشار کا۔ ذہنی انتشار لازمی پیداوار ہوتا ہے خود غرضانہ نقطہ نظر اور مادہ پرستانہ طرز زندگی کا۔ سائنسی ترقی اور تمدنی ارتقاء ہمیں توازن سے محروم کر رہا ہے۔ مگر کیوں؟ یہ ایک اہم سوال ہے؟

ایک تعمیر پسند، متوازن، ہم آہنگ اور بقلائے باہم کا حامی معاشرہ ہی اس سوال کا جواب ہو سکتا ہے!

داڑھ کے درد کا عجیب و غریب علاج

از مسعود یسند حیدر آبادی

درد خوں کے جھنڈ کے پاس جب سورج ٹھیک سر پر ہوا جائیں۔

اس ندی کے آس پاس میلوں تک جنگل ہی جنگل پھیلا ہوا تھا۔ ندی تک پہنچنے کے لیے کئی سڑک توڑتی نہیں! ہاں بیل گاڑی کا کچا راستہ ضرور موجود تھا چٹانوں کے رواج اور موقع کے مطابق بیل گاڑی کا انتظام کروادیا گیا بیل گاڑی پر سوار ہو کر میں اور میرے عزیز واقارب اس معینہ مقام پر ندی کے دوسرے کنارے پہنچ گئے۔ ہمیں وہاں معالج کا کچھ دیر تک انتظار کرنا پڑا، کیوں کہ ہم سورج کے ٹھیک سر پر آنے سے کچھ پہلے ہی وہاں پہنچ چکے تھے۔

بالآخر وہ مصلح ندی کے دوسرے کنارے پر ہمیں آتا دکھائی دیا۔ اس کے جسم پر کوئی قبض نہ تھی۔ سفید دھوتی اس نے ہندوستان طرز پر باندھی ہوئی تھی۔ دکن کے ہندو دھوتی اس طرز پر باندھتے ہیں کہ جس سے پانچواں کے دوپاٹھوں کی طرح دھوتی کے ڈھتے ہو جاتے ہیں، جس سے چلتے پھرنے میں بہت سہولت دیتی ہے، اس کے سر پر ہندوستان طرز کی پگڑی بھی تھی۔ اس نے ایک ہاتھ میں ایک پودے کی پتوں والی ٹہنی پگڑی ہوئی تھی۔ ان دونوں اس ندی کا پانی اترتا ہوا تھا۔ اس نے پیدل چل کر ندی پار کی اور ہمارے پاس پہنچتے ہی دونوں ہاتھ جوڑ کر کہتے ”ہندوؤں کا سلام“ کہہا۔ پھر پوچھا کہ آپ میں سے کس کی داڑھ میں تکلیف ہے؟ اس پر میں آگے بڑھا۔ اس نے کہا: ”بیٹھ جاؤ“ میں بیٹھ گیا اور منہ کھول کر دائیں طرف کی داڑھ کی طرف اشارہ کیا۔

اس نے میرے آگے ایک سفید کپڑا بچھا دیا اور مجھے زور زور سے کھانسنے کے لیے کہا۔ اس کے کہنے پر میں کھانسنے لگا۔ اس پر وہ اپنے ساتھ لائی ہوئی ٹہنی کے کچھ پتے میرے دانتوں کے نزدیک لگایا۔ پتے ہوتے پتے میرے دانتوں کے قریب پہنچے۔ دیر میں کراسی لٹھ گلابی رنگ کا ایک کینڑا (جس کا منہ اور ہیٹ سیاہی مائل معلوم ہوتا تھا) تملانا ہوا میرے سامنے بچے ہوئے سفید کپڑے پر آگرا۔ اس نے مجھے بار بار زور سے کھانسنے کی تاکید کی، تاکہ دوسرے کپڑے اگر موجود ہوں تو وہ بھی باہر گر پڑیں، لیکن دہائی مقرر

خاکسار آج سے پندرہ سال قبل ریاست حیدر آباد دکن کے ایک ضلع کریم نگر میں رہتا تھا۔ وہاں اس دوران میں میری ایک داڑھ میں شدید قسم کا درد رہنے لگا۔ داڑھ کے قریب گوشت کا ٹوٹا ہوا تھوڑا سا ٹکڑا ہوا تھا۔ ابتدا میں تو دانتوں سے درد محسوس ہوتا تھا، لیکن اس کے بعد اس درد نے تسلسل اختیار کر لیا اور ساتھ ہی شدت بھی۔ پھر نوے دن کو چپن نصیب ہوتا اور نہ رات کو نیند۔ ہر دم اور ہر لمحہ بے کلی کی سی کیفیت رہتی۔

پہلے تو ڈاکٹری علاج جاری رہا، لیکن بے سود۔ درد میں کوئی افادہ نہ ہوا۔ ڈاکٹر صاحب کا مشورہ تھا کہ ہمارے پاس تو داڑھ کے درد کا ایک ہی علاج ہو۔ وہ یہ کہ داڑھ کو اکھیر دیا جائے، لیکن مجھے یہ بات منظور نہ تھی۔ کیوں کہ ان ڈاکٹر صاحب کی تجویز اس مثل کے مصداق تھی کہ ————— نہ رہے بالس، نہ بچے بانسری ————— یعنی نہ داڑھ رہے گی، نہ درد رہے گا، مگر میں چاہتا تھا کہ ————— سانپ بھی مر جائے اور لاکھی بھی نہ ٹوٹے ————— یعنی داڑھ بھی بھی سلامت رہے اور درد بھی اڑ جائے۔

جس مکان میں ہم رہتے تھے، اس کے مالک نے ہمیں مشورہ دیا کہ قصبہ کتہ پٹی کے نزدیک ایک دھیر رہتا ہے۔ وہ ایک پتے کے ذریعے داڑھ کا کڑا کمال دیتا ہے، انھیں بھی ایسی تکلیف تھی، لیکن اس دلیلی معالج کے علاج کے بعد انھیں آرام آگیا تھا۔ دھیر دکن کے ہندوؤں کی ایک بیچ ذات ہے، جو اکثر جنگلوں سے قریب رہتے ہیں اور اکثر جنگلی پودوں اور جڑی بوٹیوں سے ہر قسم کی بیماریوں کا علاج کر لیتے ہیں۔

ہم نے مالک مکان کے ذریعے اس دلیلی معالج کو اطلاع دے کر دریافت کیا کہ ہم تمہارے پاس علاج کے لیے آئیں یا تم خود شہر آ جاؤ گے۔ اس نے جواباً کہہ لیا بھیجا کہ میں علاج معالجے میں روزانہ اس قدر مصروف رہتا ہوں کہ مجھے زیادہ فرصت نہیں ملتی۔ اس لیے آپ ہی پرسوں فلاں ندی کے دوسرے کنارے تارکے

مشرقی اطباء

۲۷ اگست ۶۹۲ء کے ”نیوزویک“ (امریکا) میں مندرجہ بالا عنوان سے ایک مضمون شائع ہوا ہے۔ یہ مضمون کئی اعتبارات سے دل چسپ اور قابل توجہ ہے، اس لیے ہم اسے اپنے تبصرے کے ساتھ سائل کر رہے ہیں۔
(ہمدرد صحت)

(المین = دس لاکھ) آبادی کی دیکھ بھال سے قاصر ہیں۔ اس آبادی کا بہت بڑا حصہ دیہاتوں میں آباد ہے۔ ڈاکٹری وائ تھونگ نے، جو کہ مغربی طب کے ماہر ہیں، جڑی بوٹی سے علاج کرنے والوں کی سخت جانی کے ثبوت میں ایک اور دلیل پیش کی ہے، وہ یہ ہے کہ ”اس کے مریض مغربی دواؤں کی قیمت ادا کرنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔“

مشرقی اطباء کی دوائیں جو جڑوں، پھلوں، پھولوں، حسک پتوں، بارہ شگے کے سینگوں اور چیتے کی جڑوں پر مشتمل ہوتی ہیں، سستی بھی ہیں، اور بافراط بھی۔ اگرچہ بعض دواؤں کے متعلق یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ کثیر التعداد بیماریوں میں نفع بخش ثابت ہوتی ہیں، لیکن اکثر دوائیں صرف اشتہا کو تیز کرنے اور بخاروں کو کم کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ بوٹیوں سے علاج کرنے والے مشہور معالج اپنے جوشاندوں اور گولیوں کے محدود اثرات سے بخوبی واقف ہیں۔ چنانچہ پچھلے مہینے بوٹیوں سے علاج کرنے والے ایک معالج نے اعتراف کیا کہ ”ہمارے پاس جذام، سرطان، دق و سل، سرایت، استسقاء فالج کے لیے کوئی خاص دوا نہیں ہے، اور مشرقی اطباء جو اس قسم کا دعو کرتے ہیں، وہ نرے عطائی ہیں۔“

دسی مصنوعات کی محدود افادیت کے باوجود ویٹ نام کی دسی مصنوعات گولیوں اور مرہموں کی شکل میں سالانہ بیس ملین ڈالر کی قیمت کی فروخت ہو جاتی ہیں، اور بہ رقم مغربی دواؤں کی فروخت سے دو گنی ہے۔ دسی دواؤں کی صنعت بڑی سرگرمی سے اپنا کام کر رہی ہے۔ ان میں سے سب سے بڑے دواسار کارخانے میں سو کا کرک ہیں اور یہ سولہ قسم کی دوائیں تیار کرتا ہے۔ جن کو پانچ ہزار دیہاتی تاجر خوردہ فروشی کے طور پر فروخت کرتے ہیں۔ اس کارخانے کے مالک بوئی کین ٹن نے پیرس میں تعلیم پائی ہے۔ ایک گفتگو میں اس

سیگون کی پہلوی سڑک کے تنگ دتاریک دفتر میں کچلے ہفتے ایک نوجوان ویٹنامی ڈاکٹر ڈونھوڈ وانگ سے مشورے میں مہنک تھا۔ وہ کثرت اختلاف کی شکایت کر رہا تھا، جس کو دنیا کے بعض حصوں میں مرض خیال کیا جاتا ہے۔ اس شکایت کے جواب میں معالج اس طرح سر ہلا رہا تھا جیسے وہ اس کی شکایت کو خوب بھی طرح سمجھتا ہے۔ اپنے سر کو بدستور ہلاتے ہوئے گوسفندی داڑھی والے معالج نے برلن مرناں کو اٹھایا اور اس میں سے ایک تھی بھر بھوری گولیاں اُٹھائیں۔ اس نے مریض کو بتایا کہ اس کی یہ شکایت مزاج میں گرمی بڑھ جانے کی وجہ سے ہے۔ ساٹھ سالہ معالج نے مریض کو ہدایت کی کہ گولیوں کو پانی میں جوش دے کر اور خفیف سانک اضافہ کر کے پی لے۔

ڈاکٹر ڈوانگ ویٹ نام کے آٹھ ہزار مشرقی اطباء میں ایک ہیں جو بوٹیوں کے مقوی نسخوں سے قدیم طب کے اصول پر علاج کرتے ہیں۔ اگرچہ ملک کی مغربی رنگ میں رنگی ہوئی حکومت نے بارہا ان جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والوں کو اٹھاڑ پھینکنے کی کوشش کی، لیکن قدیم طب کے عالمین نے بڑی آسانی کے ساتھ حکومت کے ہر دار کو ناکام کر دیا۔ ہر مرتبہ جب حکومت ان کو کچل ڈالنے کی کوشش کرتی ہے، ویٹ نام کے تمام اخبار متفقہ طور پر ان کی حمایت پر عمل جلاتے ہیں۔ ایک ادارہ میں کہا گیا ”ممکن ہے کہ بعض حاد امراض میں مغربی طب بہت مفید ثابت ہوئی ہو لیکن اکثر مقامی امراض کو جڑ سے اکھیرٹنے کے لیے لوگوں کو ناچار وقت کی آزمودہ قدیم طب کی طرف رجوع کرنا پڑتا ہے۔“

عام تا ئید: مشرقی اطباء کو عوام کی زبردست تائید حاصل ہونے کی وجہ بہت صاف اور سیدھی ہے۔ جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے اطباء مغربی تعلیم یافتہ ڈاکٹروں کے مقابلے میں دس گنا زیادہ ہیں۔ مغربی طب کے ڈاکٹر ملک کی چودہ ملین

لے بتایا، ”میری کم قیمت دوائیں کسانوں اور مزدوروں میں فروخت ہوتی ہیں جنہیں طبی امداد اور نگرانی کی ضرورت ہے لیکن وہ افلاس کی وجہ سے ڈاکٹروں کے پاس نہیں جاسکتے۔ میری دوائیں قدرت کا عطیہ ہیں۔“

ڈاکٹروں کا سب سے زیادہ چلتا ہوا تحفہ ”کاچرٹ تیل“ ہے، جو ایک دلدل میں پیدا ہونے والے درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس سبز سیال کو پھیر پھڑکے کے امراض میں سونگھا جاتا ہے۔ جلدی خرابیوں میں جلد پر مالش کی جاتی ہے اور سوزہ مضمی کے لیے نگلا جاتا ہے۔

یہ فن قدیم ہے اور مشرقی معالج کی بہت سی عظامی دوائیں جدید ڈاکٹر کے بیگ میں بھی اپنی جگہ بنا چکی ہیں۔ ایک مغرب میں تعلیم یافتہ ڈب نامی معالج نے کہا، ”بھول جانا ہماری فطرت ہے۔ کیا یہ واقعہ نہیں ہے کہ چینی سور کے بالقراس سے دبیوں کا علاج کرتے تھے (جس میں انسولین پائی جاتی ہے)؟ ہندوستان بھول نے فشار الدم کے علاج کے لیے سرین ٹیریا پودے کو دریافت کیا (جس میں ریزرین ہے) اور یہ کہ ایف ڈی او گلیسر (جس سے اینٹی ڈرننگائی جاتی ہے) فیقہ لٹفس کی خاص دوا ہے؟“ نیوزویک ۲۷ اگست ۱۹۶۲ء

ہمارے درصحت : مغربی مقالہ نگاروں کی اب شدت و کثرت کے ساتھ

یہ عام روشن ہو گئی ہے کہ وہ مشرق کی ہر شے کو ہدف بنا رہے ہیں اور مشرق کی ہر روایت کو تباہ کر ڈالنے کے درپے ہیں۔ مشرقیوں کا وہ مذاق اڑاتے ہیں، اور مشرقیت کی اہمیت ان کا شیوہ بن چکا ہے۔ ان کی تیر اندازوں سے مذہب بچا ہے اور نہ ہندیزم۔ اخلاق بچے ہیں نہ ہنر۔ یہ مغربی مقالہ نگاران سب کو ملیا میٹ کر دینے کے درپے ہیں اور اس مغربیت کو ہر ملک و مذہب پر مٹولنا چاہتے ہیں، خود جس کی ہر شے ترو و تار ہے، اور خود انہی کے مفکرین اس کی انتہائی ہستی کے شاک میں ہیں۔

اس مختصر گزٹر معنی مقالے میں مقالہ نگار ایک طرف معالج کے لیے کبرے کی داڑھی کی پستی کس کس کی مشرقی شخصیت کو گردا ہوا اور دوسری طرف وہ ایک فن کے حامل کو جاہل بتا رہا ہے۔ پھر وہ قدیم طریقہ علاج پر مسخر کرنا ہے اور اپنے قارئین کو یہ بتانے کی کوشش کرتا نظر آتا ہے کہ قدیم طریقہ علاج بخدا تار نے اور بھوک بڑھانے کے سوا اور کچھ نہیں، ادا جوت کرتا ہے کہ اس کے باوجود یہ علاج رائج ہیں، اس کے بعد وہ امریکی تاجروں کو تحفہ

کرتا ہے کہ قدیم دوائیں وراث نام میں سالانہ تیس ملین ڈالر کی پک جاتی ہیں، اور تم پڑے سو رہے ہو، اور اس مارکیٹ پر قبضہ نہیں کرتے! اور مقالہ میں وہ راہیں دکھاتا ہے کہ قبضہ کرنے کے ذرائع کیا ہو سکتے ہیں یعنی یہ کہ دوائیں سستی کرو، دیہات میں پھیل جاؤ۔

یہ مغربی مقالہ نگار کثرت اختلام کو مرض نہیں سمجھتا، اور اسے ہیجان مزاج کا نتیجہ نہیں گردانتا، اور اس وقت یہ بھول جاتا ہے کہ اس کے ہاں زنا کی سہولت اور کثرت ہے۔

وہ مشرقی معالج کا اعتراف فرمے چھاپتا ہے کہ ان کے ہاں جذام، سرطان، دق و سیل، سرایت، استسقا یا فالج کے لیے کوئی خاص دوا نہیں ہے، اور یہ نہیں سوچتا کہ طب مغربی کے پاس ان امراض کے قطعی اور شافی علاج کے بارے میں اس سے بھی یہی سوال کیا جاسکتا ہے، کیا طب مغربی ان امراض کا کوئی بھی قطعی علاج پیش کرتی ہے؟

مغرب سے یہ توقع نہیں کی جاسکتی کہ وہ مشرق پر وار کرنے سے کسی موقع پر بھی چو کے گا، لیکن کیا مشرق والے اپنی مشرقیت اور اپنی مشرقی روایات کو اسی طرح پامال ہونے دیں گے؟ کب تک؟ اس وقت تک کہ جب مشرقی مشرقی نہ رہیں گے؟ اور مغرب ان کو منہ نہیں لگائے گا؟

بیداری کا وقت کب آئے گا آخر؟

بقیہ: داڑھ کے درد کا عجیب غریب علاج

میرے دادا بکا کھانے پر بزرگ پڑے نہ گئے۔ تب اس نے مجھے ہدایت کی کہ اپنے پائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی سے اسے مار دو۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔ پھر اس نے ایک پتہ مسل کر میرے منہ میں درد والی داڑھ کے ساتھ رکھ دیا۔ اس کے بعد مجھے آج تک داڑھ میں درد کبھی نہیں ہوا۔

اس دسی معالج کے لائے ہوئے پتے اردو پانچ (۵) کے ہند سے جیسے تھے۔ ان کا مرکب اور معلوم ہوتا تھا میں نے اس سے اس پتے کا نام دریافت کیا۔ پراس نے جوابا کہا، ”صاحب، اگر آپ جیسے لوگوں کو بھی اس کا نام معلوم ہو گیا، تو آپ ہمارے پاس علاج کے لیے کیوں کر آسکیں گے؟ ہمارا بھوکا پیٹ کس طرح اس کے گا؟ اس دسی معالج نے اس علاج کے صرف چار آئے لیے، اور جس سمت سے تھا، اسی سمت ہنسی خوشی واپس چلا گیا۔ میں آج تک اس بات پر حیران ہوں کہ اچھے میں خدا جلنے کس قسم کی کشش تھی کہ اس کی بوجہ کیوں فوراً اس کی طرف کھینچا جلا؟

آرزوئے درازی عمر

— درازی عمر کا اصل سبب مذہب ہے —

غصے کو زیر کرنے کی کوشش کیجیے

فکر فردا میں نہ گھلیے

فیاضی، دوستی، محبت و انسانیت کو دستورِ عمل بنائیے

جناب حکیم حبیب الرحمن دہلوی

(۱) آلاتِ ہضم بالکل صحیح اور توانا ہونے چاہئیں، عمدہ معدے کے بغیر کوئی شخص درازی عمر کو نہیں پہنچ سکتا۔

(۲) سینہ چڑا چکلا ہو اور آلاتِ تنفس کشادہ۔ یہ کیفیت چھڑی اور بھری ہوئی چھاتی سے بخوبی معلوم ہو سکتی ہے۔ انسان میں زیادہ عرصے تک دم کشی کی طاقت، پاٹ دارا آواز اور زکام یا کھانسی سے محفوظ رہنا درازی عمر کے اسباب ہیں۔

(۳) جس شخص کی نبض ایک منٹ میں سو بار چلتی ہے، اس کی زندگی اس شخص کی نسبت جلد ختم ہو جائے گی جس کی نبض ایک منٹ میں صرف پچاس دفعہ حرکت کرتی ہے۔ چنانچہ جن لوگوں کی نبض تیز ہو، جن پر ذرا سی پریشانی سے ہول سوار ہو جاتا ہو اور دل دھڑکنے لگتا ہو، وہ درازی عمر کے خوش نصیبانہ ہمارے نہیں کہے جاسکتے کہ ان کی تمام عمر ایک مسلسل بخار میں گزرے گی۔

(۴) معنوی قوت کی کافی مقدار مزاج کی نیکی و سلامتی، سکوت و وقار، نظم و ضبط اور موروثیت ہمارے تمام حرکات و سکنات میں ضروری ہیں۔ ہماری زندگی کا قیام اور درازی عمر انہی صفات پر منحصر ہے۔ جسمانی قوتوں کا اعتدال اور عام اعضاء میں ان کی مساویانہ و موزوں تقسیم ایک صحت مند اور خوش گوار زندگی کا جزو و لاینفک ہے۔

زندگی فطرت کا ایک بیش قیمت عطیہ ہے، اور اسے خوبی و خوش ہلوی سے بسر کرنا بنی نوع انسان کا اولین فرض۔ اگر ہم اسے بیش پائیدار چیر بھر کر اس کی ناقدری کریں گے تو وہ اپنی تمام نعمتوں اور برکتوں کا دروازہ ہم پر بند کر دے گی اور فطرت بھی ہمیں ناشکر قرار دے کر اپنا یہ عطیہ جلد سے جلد ہم سے واپس لے لے گی۔ اتفاقات و حوادث سے قطع نظر آدم کا جو نوبت جگر عربطی کو پہنچنے سے پہلے اس دنیا سے اٹھتا ہے، وہ کسی نہ کسی معنی میں زندگی سے بے اعتنائی برتنے کے جرم کا مرتکب ہوتا ہے، جس کی پاداش میں فطرت اپنا یہ عطیہ اس سے قبل از وقت چھین لیتی ہے۔

اگرچہ ہم اپنی مدتِ حیات کا ٹھیک ٹھیک اندازہ نہیں کر سکتے لیکن کچھ خاص خاص قاعدے ایسے ضرور ہیں، جو درازی عمر کی پیش بینی کے طور پر مقرر کیے جاسکتے ہیں بعض لوگ زندگی کی دوڑ کے میدان میں کیل کانٹے سے لیس ہو کر اترتے ہیں۔ اس کے برعکس بعض حضرات کی نازک اندامی سفرِ حیات میں ان کے پاؤں کی زنجیریں جاتی ہے، لیکن ایسے لوگ بھی اپنی صحت کی مسلسل نگرانی کرتے رہیں تو اپنی جسمانی کمزوریوں اور معذوریوں پر قیام پورا کر درازی عمر کی منزل تک پہنچ سکتے ہیں۔ درازی عمر کی عمارت جن بنیادوں پر استوار ہوتی ہے، وہ ماہرین کی نیاں میں مختصراً یہ ہیں،

تندرست والدین کی اولاد اور موثری امراض سے پاک و صاف ہونا ان باتیں ہیں جو عمر کو دراز کرتی ہیں۔ خوش طبعی اور شگفتہ مزاجی قناعت اور استغناء بھی درازی عمر کا سبب ہیں۔ چڑچڑی اور غموم طبیعتیں زندگی کے بوجھ سے درجاتی ہیں اور انھیں درازی عمر نصیب نہیں ہوتی۔ جو لوگ اپنی توانائی کو کثرت مطالعہ میں صرف کرتے یا کسی اور دماغی محنت میں لگے رہتے ہیں، انھیں بالعموم ضعیف العمری سے محروم رہنا پڑتا ہے۔ مشہور مصنفین میں سے جو گہنی کے لوگ طویل العمر گزرے ہیں، ان کی درازی عمر کی وجہ آسودہ طبعی اور خوش مزاجی ہی کی گئی ہے۔

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ رئیسوں، بڑے آدمیوں اور زیادہ دوائیں استعمال کرنے والوں کو ضعیف العمری کا منہ دیکھنا نصیب نہیں ہوتا، لیکن جو لوگ خاطر خواہ ورزش کرتے ہیں، گھلی ہوا میں رہتے ہیں، جن کی غذا سادہ اور فلیٹ ہے، وہ بلاشبہ زندگی کی نعمتوں سے زیادہ عرصے تک منتفع ہوتے ہیں۔

ایک ادب بات قابل غور ہے کہ درازی عمر بہت کچھ انسان کے پیٹے پر ہے۔ مضر صحت پیٹے عموماً انسان کو ہلاک کر ڈالتے ہیں۔ اگرچہ بعض دست کارا گزرے ہیں، جنھوں نے سویر سے زیادہ اس دنیا میں زندگی گزاری ہے عام طور پر کاشت کار، باغبان اور دیہاتی مزدور زیادہ عرصے تک زندہ رہا۔ پیادہ سپاہی جو جنگ کے خطرات سے بچ جاتے ہیں، طویل العمر ہو کر مرتے۔ سپاہی عموماً قوی اور زور آور ہوتے ہیں، اور چوں کہ باقاعدہ زندگی بسر کر اس لیے ان کی عمر کو دراز ہونے کا زیادہ موقع ملتا ہے۔ اس کے برعکس اور خلاف قاعدہ زندگی بسر کرنے والے جلد موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ امر اہم ملحوظ رہے کہ درازی عمر کو صرف اوسط درجے کی ورزش نہیں دیتی، بلکہ مشقت بھی، اگر سخت قسم کی نہ ہو تو ویسا ہی مفید اثر پہنچا بہت سی مثالیں ایسی بھی دیکھنے میں آئی ہیں کہ بعض لوگوں نے سو سال کو گہوں کا بھوسا تیار کیا اور سخت مشقت میں مصروف رہے، لیکن صحت کو کچھ نقصان نہ پہنچا۔

یہ بات اور یاد رکھنے کے قابل ہے کہ بہت سے لوگوں نے جو کوچھے، ازدواجی زندگی کو تجربہ کی زندگی سے کہیں بہتر خیال کیا، اور اپنے سی اولاد چھوڑ گئے۔ یہ بات ابھی تحقیق طلب ہے کہ تجربہ کی زندگی بہتر ہے یا بے قاعدہ باتوں کے لیے تحریک دیتی ہے، یا انسان کے مزاج کا

(۵) دن بھر کی ذہنی و جسمانی مشقت سے جو تھکان پیدا ہوتی ہے، اس کا ازالہ اور مختلف فکری و عملی اشغال میں جو قوتیں خرچ ہوتی ہیں، ان کی بازیابی و بحالی، اس طرح کہ آنے والے دن کے کام کاج کے لیے جسم میں مزید چستی و توانائی پیدا ہو جائے۔ یہ بات موقوف ہے عمدہ باغیچے اور خون کے چپ چاپ اور یکساں دوران پر۔ ساتھ ہی آنتوں کی قوت جاذبہ اور معدودوں کے افرازات کی باقاعدگی بھی زندگی اور صحت کے قیام کے لیے ضروری ہیں۔

(۶) تمام جسم میں یکساں اور بے عیب مطابقت ہونی چاہیے۔ جب تک جسمانی ساخت میں یکساںی نہ ہوگی، قوت و حرکت میں یکساںی کا تصور نہیں کیا جاسکتا، اور یہ وہ صفت ہے جس کے بغیر کوئی انسان پیرانہ سالی کو نہیں پہنچ سکتا۔ اس کے علاوہ نامکمل ساخت سے مقامی امراض کو جنم لینے کا موقع بڑی آسانی سے حاصل ہو جاتا ہے، جو ہلاکت کا باعث ہو سکتا ہے کسی نے نہ دیکھا ہوگا کہ کوئی حد سے زیادہ موثر شخص درازی عمر کی نعمت سے فیض یاب ہوا ہو۔

(۷) جسم کا کوئی عضو اور کوئی آنت کم زور نہیں ہونی چاہیے، ورنہ بہت سے امراض لاحق ہو سکتے ہیں، اور ان میں سے کوئی نہ کوئی ہلاکت کا سبب بن سکتا ہو۔

(۸) جسم کی ساخت درجہ اعتدال میں ہونی چاہیے، تاکہ مضبوطی و پائیداری حاصل رہے۔ درازی عمر کے لیے جسمانی استحکام بہت مفید اور ضروری ہے، لیکن اس کے ساتھ قلب کا مضبوط ہونا بھی لازم ہے، تاکہ ذہنی و حوادث جسمانی عمارت کی بنیادیں متزلزل نہ کر سکیں۔

انسانی عمر کو بڑھانے والے اسباب کے سلسلے میں ماہرین کا مشاہدہ ہوگا جو لوگ گھٹے ہوئے جسم اور درمیانی قدر کے ہوتے ہیں، ان کے متعلق درازی عمر کی امید کی جاسکتی ہے۔ دراز قدامتی ہمیشہ بعض امضائے جسم کے غیر مناسب نشوونما سے ہوتی ہے، جس کی بنا پر جسم میں لازماً کم زوری اور بیماری پیدا ہونے کا میلان رہتا ہے۔ دراز قدامت لوگوں میں ایک اور عیب یہ ہے کہ ضعیف العمری میں ان کی کمر جھک جاتی، جس سے ان کا سینہ سکڑ جاتا ہے اور وہ بے نگلانی سے سانس نہیں لے سکتے۔ اس کے برعکس چھوٹے قد کے لوگ اپنے آب و سیدھا رکھنے میں کوئی دشواری محسوس نہیں کرتے اور قدرتی طور پر زیادہ مستعد ہوتے ہیں، جس سے حیوانی قوتیں بالکل صحیح حالت میں رہتی ہے۔ پست قدامتی میں صرف ایک نقصان ہے، اور وہ یہ کہ اس کے ساتھ قرب اندامی لگی ہوتی ہے، جو عموماً انسان کو درازی عمر کی منزل تک نہیں پہنچنے دیتی۔

پڑ جاتی ہے۔

(۱۱) اپنی زندگی کا کوئی مقصد متعین کرو۔ جو شخص بے مقصد زندگی گزارتا ہو، وہ عرصہ دراز تک زندہ نہیں رہتا۔

(۱۲) زندگی کا شریک ضرور پیدا کر دیں لیکن قبل از وقت نہیں۔

بیش بہا مشورے

اس سلسلے میں حکما کے بیش بہا مشورے بھی سننے اور عمل کرنے کے قابل ہیں یہاں ہم انھیں اختصار کے ساتھ بیان کرتے ہیں۔

(۱) سب سے پہلے اپنے غصے کو زیر کرنے کی کوشش کرو۔ جو شخص ہر وقت غصے کی لہروں میں بہتا رہتا ہو، وہ اعتدال سے خارج ہوتا ہے، اور اس وجہ سے اس کی طبیعت کو چین اور آسودگی نصیب نہیں ہو سکتی، جو درازی عمر کے لیے شرط اول ہے۔ غصے سے معنوی قوتوں کا خرچ بہت بڑھ جاتا ہے اور غصہ کرنے والے کے جلد ہلاک ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

(۲) لوگوں کا خیال ہر وقت زندگی کی طرف لگا رہنا چاہیے، وہ لے عیش، عشرت کا سامان نہ سمجھیں، بلکہ کمال حاصل کرنے کا ذریعہ خیال کریں، اور چونکہ ہماری زندگی اور صحت کا منشا بہت بلند اور ایک علاقوت کے تحت ہے، اس لیے ہمیں اس عقیدے سے دور نہیں جانا چاہیے، جسے متقدمین توکل مانی سے تعبیر کرتے چلے آئے ہیں۔ اس عقیدے سے ہمیں زندگی کی جموں بھلیوں میں راستہ تلاش کرنا آسا ہو جائے گا اور وہ تمام آفتیں ایک طرف ہو جائیں گی، جو ہمارے اطمینان قلب پر خلل انداز ہوتی ہیں۔

(۳) جب تک زندہ رہو، سوچ سمجھ کر زندگی گزارو۔ ہر دن کو اس طرح کاہ میں لاؤ، گویا وہ تمہاری زندگی کا آخری دن ہے۔ کل کا کچھ خیال نہ کرو۔ وہ لوگ بڑے بد نصیب ہیں جو آئندہ باتوں کے غم میں گھلا کرتے ہیں اور کل کی فکر میں آج کا راحت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ موجودہ وقت آئندہ زمانے کا باپ ہے۔ جو شخص ہر دن اور ہر گھنٹے کو تجوی میں لاتا ہے، وہ رات کو خوب چین سے پاتا ہلکا پھلکا سوتا ہے، گویا اس نے اپنی زندگی قابل قدر طور پر گزاری ہے اور اپنے اصل مقدا کو ٹھیک پورا کیا ہے، جو فی الحقیقت اگلے دن کی عمدہ بنیاد ہے۔

(۴) ہر واقعے کا بالکل ٹھیک اندازہ کر لیا کرو۔ تمہیں معلوم ہو جائے گا کہ دنیا میں بہت سی مصیبتیں ذاتی غلطیوں کی وجہ سے آتی ہیں، خواہ کوئی غلط حال ہو یا بد عنوانی۔ لہذا آنے والی مصیبت کو پہلے سے سوچ لینا چاہیے۔ جو شخص

ہے، جو درازی عمر کے خلاف ہے لیکن یہ امر ضرور تحقیق ہو چکا ہے کہ جو لوگ درازی عمر کو پہنچے ہیں، ان میں شادی شدہ لوگوں کی تعداد کمزوروں سے کہیں زیادہ ہے۔

درازی عمر کے خواہش مندوں کے لیے ذیل کے قاعدے بیان کیے جاتے ہیں، جن پر عمل کر کے اپنے مقصد کو پہنچ سکتے ہیں:

(۱) ہر کام، خصوصاً کھانے پینے میں زیادتی سے پرہیز کرو!

(۲) جینے کے لیے کھاؤ، کھانے کے لیے نہ جیو! غذا ہمیشہ ایسی انتخاب کرو، جو

منفید صحت ہو اور تن درستی کو نقصان نہ پہنچائے۔

(۳) تازہ ہوا کو اپنا بہترین دوست سمجھو۔ اس کی حیات بخش آکسیجن دن بھر سونگتے رہو، اور رات کو جب کمرے میں سوؤ تو کھڑکیاں کھول کر سوؤ۔ ایک کھڑکی تمہارے بستر کے عین اوپر ہونی چاہیے۔ موسم سرما میں بھی اسی قاعدے کی پابندی کی جائے۔ درازی عمر کا ایک بہت بڑا نکتہ ہے۔

(۴) دل اور جسم کو صاف رکھو۔ عبادت سے دوسرے دوجے پر صفائی ہو۔ صفائی ایک مستحکم طلحہ ہے، جس میں بیماری داخل نہیں ہو سکتی۔

(۵) اپنا دل تنگ نہ کرو اور کبھی رنج کو اپنے پاس نہ پھٹکنے دو۔ میں جانتا ہوں کہ یہ نصیحت تمہیں خشک فلسفہ معلوم ہو گا اور اس کی تلقین اس پر عمل کرنے سے ہزار درجے آسان بھی ہے تاہم میں نے رنجیدہ طبیعتوں کو دیکھا ہے، جنہوں نے کڑمہ کڑمہ کر اور گھل گھل کر اپنی صحت کو خاک میں ملا دیا۔ رنج سے بڑھ کر انسانی زندگی کا دشمن اور کوئی نہیں۔

(۶) محنت کو اپنا شعار بناؤ اور مجبوری سے نفرت کرو۔ مجبور انسان کبھی سو سال کی عمر تک نہیں پہنچتا۔

(۷) سواری اور شکار کا شوق رکھو۔ شوقین طبیعت کا انسان بڑھاپے کے ضعف سے نہیں مرتا۔ چونکہ ایسے لوگوں کی تفریح طبع کے لیے کوئی نہ کوئی راحت بخش مشغلہ رہتا ہے، اس لیے ان کا دل ہر وقت جوانی کی ترنگ محسوس کرتا ہے۔

(۸) روزانہ کھلے میدان میں ورزش کیا کرو۔ مگر اعتدال سے باہر کبھی قدم مت رکھو!

(۹) وقت پر سویا کرو اور اور کھل آسودگی کے ساتھ اپنی نیند پوری کیا کرو۔

(۱۰) غصے سے پرہیز کرو۔ یاد رکھو غصے کا ہر حملہ زندگی کو تھوڑا بہت کوتاہ کر دیتا ہے، اور ایک دم مشتعل ہو جانے سے بعض اوقات زندگی ہلاکت میں

انسان اپنے آس پاس والوں کو خوش رکھے گا، اسی قدر اُسے خود بھی آسودگی و مسرت نصیب ہوگی۔

(۶) دل میں قناعت و آسودگی پیدا کرنے کے لیے اُمید سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں ہے۔ شخص اپنی زندگی میں اُمیدیں لکھتا ہے، اسے درازی عمر کا نکتہ معلوم ہو گیا ہے اور یہ خیالی بات نہیں، بلکہ امر واقعی ہے۔ اس موقع پر میرا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہماری اُمید صرف موجودہ زندگی تک محدود ہوں۔ نہیں! بلکہ ان کا سلسلہ قریب سے آگے تک ہونا چاہیے۔ میرے خیال میں رُوح کے غیر فانی ہونے کا عقیدہ ایسی زبردست اُمید ہے کہ اس سے ہماری زندگی بڑی بیش قیمت اور بھول کی طرح ہلکی ہو گئی ہے۔ اس بارے میں ہر عقل مند کہہ سکتا ہے کہ درازی عمر کا اصل سبب مذہب ہے۔ مذہبی احکام کی پابندی سے نفسانی جذبات مغلوب ہو جاتے ہیں نفس کشی کو ترقی ہوتی ہے۔ اندرونی سادہ بڑھ جاتی ہے۔ اور یہ تمام اسباب درازی عمر کے ہیں۔ خوشی بھی انسان کے لیے حیات سے کم نہیں ہو سکتا انسان کو یہ نہ خیال کرنا چاہیے کہ ہمیشہ سے واقعات و حادثات ہمارے اُمید کے موافق ظہور میں آتے رہیں گے، بلکہ ہمیں حتی المقدور ہر موقع کو مسرت آفرین اور راحت بخش بنالینا چاہیے۔

(بشکریہ کوہستان)

بارک عقل رکھتا ہے، وہ خارجی حوادث سے بالکل محفوظ رہتا ہے۔ ایک حکیم کا قول ہے: "دانائی، راحت کا ذریعہ ہے، اور بلذوقی، مصیبت کا سامان! خدا پر توکل کیے بغیر جتنی راحت نصیب نہیں ہو سکتی۔ ہمیں سمجھنا چاہیے کہ تمام واقعات ہماری بہتری کے لیے پیش آتے ہیں۔ کسی حال میں بھی مبر و فتناعت کا دامن چھوڑنا انتہائی نادانی ہے۔"

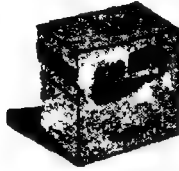
(۵) انسان کو چاہیے کہ اپنے ہم جنسوں پر اعتماد و اعتبار کرے اور نیک صفات مثلاً فیاضی، دوستی، محبت اور انسانیت کو اپنا دستور العمل بنائے۔ جب تک کسی انسان کی بدی اچھی طرح پایہ ثبوت کو نہ پہنچ جائے، اسے نیک خیال کرنا چاہیے، اور بدی کی تحقیق کے بعد بھی یہی سمجھنا چاہیے کہ اس سے غلطی ہو گئی ہے اور وہ ہمارے رحم و سمدردی کا مستحق ہے۔ ہمیں اس سے حقارت کا برتاؤ نہیں کرنا چاہیے اگر انسان جہالت، غلط خیالی اور غلط دل چیمپیوں میں مبتلا نہ ہو تو اس کی نیکی میں کیا شبہ ہو سکتا ہے۔ افسوس ہے اُن لوگوں پر جو اس فلسفے کو مانتے ہیں کہ کسی کو قابلِ تہاد نہ سمجھنا چاہیے، اُن کی زندگی جھگڑوں سے کبھی خالی نہیں رہتی۔ ایک وقت نہیں اپنی حفاظت کے لیے لو پا پڑتا ہے اور دوسرے وقت وہ خواہ مخواہ دوسروں سے آڑھلے ہیں۔ خوش مزاج، اہل اطمینان قلب کا انھیں کبھی متحد دیکھنا نصیب نہیں ہوتا جس قدر



نزلے کا کامیاب ترین علاج

نزلے سے نجات پانے کے لئے دیم کے استعمال کی ضرورت نہیں بلکہ جوشانہ ہی کافی و شافی ہے جس نے صد برس سے ہر دوسری ذرات سے زیادہ مزید کو فائدہ پہنچایا اور کبھی کسی نیک نامی پر حرف نہ آیا۔

اب ہندو نے جوشانہ کے تمام مفادات کو کینٹن خوراکوں کی صورت میں صاف ستھرے پکٹیوں میں بند کر دیا ہے جو استعمال کے لئے ہر وقت بازار سے مل سکتے ہیں۔



نزلے کا موثر اور بے ضرر علاج

جوشانہ

اب صاف ستھرے پکٹیوں میں بند ہر جگہ ملتا ہے



”میں کلفت و مصیبت کی زندگی گزار رہا ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گزشتہ دو سال سے میں نے لوگوں سے ملنا جلنا قطعی منکر کر دیا ہے کیوں کہ میں اپنے ملاقاتیوں اور دوستوں سے باتیں کرنے سے معذور ہوں۔ میں اونچا سننے لگا ہوں“ میٹھون کے ان الفاظ سے، جو انھوں نے اپنے ایک دوست کو لکھے تھے، اس تکلیف دہ حقیقت کا انکشاف ہوتا ہے کہ جو لوگ پہلے ہیں، ان کی زندگیاں کس قدر ہولناک ہوتی ہیں۔ یہ صورت حال نغمہ نگار میٹھون کے زلمے میں ناقابل علاج تھی یہی آہستہ ترقیوں اور چھوٹے خصوصی آلات کی ایجادوں کی بدولت ایک جیسے کے مطابق وہ تیس لاکھ امریکی جو نقل و سہولت کے شکار ہیں، انسانی گفتگو دوبارہ سن سکتے ہیں اور موسیقی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔



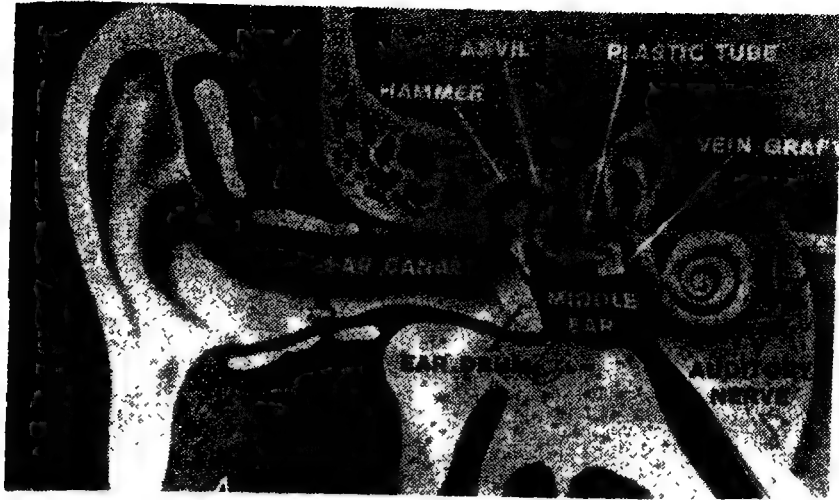
کان کے درمیانی حصے کی رکاب نہا ہڈی جو بلا شک کی ایک چھوٹی سی ہڈی کی نیچے دکھائی گئی ہے۔ اس کی دباؤ پتہ کے ڈویروں کے برابر ہے۔ بلا شک کی یہ ہڈی رکاب نہا ہڈی کی جگہ استعمال کی جا سکتی ہے۔

قوتِ سامعہ کی بحالی

جینسٹڈ میری لینڈ، میں امریکی کورسج کے جہاز میں ٹاکٹر ایک مریض کے کان کے پردے کا خوردبین کی مدد سے آپریشن کر رہے ہیں۔



انسان کے کان تین حصوں میں منقسم ہوتے ہیں: بیرونی حصہ، درمیانی حصہ اور اندرونی حصہ۔ آواز سے ہوا میں پیدا ہونے والی لہریں جب بیرونی حصے میں کان کے پردے سے ٹکراتی ہیں تو اس میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ کان کے درمیانی حصے کی دو ہڈیاں، (جنہیں اصطلاح میں ”ہتھوڑی“ اور ”سندانہ“ کہتے ہیں)، اس ارتعاش کی کیفیت میں اضافہ کرتی ہیں اور کان کی رکاب نہا ہڈی میں، جسے ”اسٹریپ“ کہا جاتا ہے، ارتعاش پیدا کرتی ہیں۔ یہ ہڈی کان کے اندرونی حصے سے متصل ہوتی ہے۔ اس طرح صوتی لہریں کان کے اندرونی حصے تک، جہاں سہمی عصب ہوتا ہے، پہنچ جاتی ہیں۔ اگر اسٹریپ، جو نرم و نازک ہوتی ہے، اور اس کا قطر ایک خلال کے برابر ہوتا ہے، کسی مرض سے متاثر ہو جائے تو جزوی یا مکمل طور پر پہلے پٹن کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر اس ہڈی کی جڑ کا حصہ غیر معمولی طور پر اتنا بڑھ جائے کہ اس میں ارتعاشی کیفیت نہ پیدا ہو سکے تو بھی جزوی یا مکمل طور پر پہلے پٹن کی شکایت پیدا ہو جائے گی۔ آخر الذکر صورت کان کی ایک عام بیماری ہے، جو ممکن ہو موروٹی بھی ہو۔ یہ بیماری مردوں کی بہ نسبت عورتوں میں زیادہ ہوتی ہے اور عام طور پر یہ اٹھارہ سال اور چالیس کی درمیانی عمر میں ہوتی ہے، مگر کان کی اس بیماری کا پتہ یورپ اور امریکا کے ڈاکٹروں نے ۱۸۰۰ء کے بعد کے سالوں میں ہی چلا لیا تھا۔ اسیویں صدی کے ختم ہونے تک یورپ اور امریکا کے ڈاکٹروں نے عمل جراحی کے ذریعے اس مرض کا علاج کرنے کی کوشش کی۔ وہ یا تو رکاب نہا ہڈی کو توڑ ڈالا ساکٹ کر ارتعاش کے قابل بنادیتے تھے یا بالکل نئی نکال دیتے تھے اس زلمے میں الٹ جراحی بھی لٹے عمدہ نہیں ہوتے تھے جیسے کہ آج ہیں جراثیم کش دواؤں بھی ایجاد نہیں ہوئی تھیں اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ بیشتر صورتوں میں عمل جراحی ناکام ثابت ہوتا تھا چنانچہ کان کے درمیانی حصے پر عمل جراحی کو بڑی حد تک



ما کر دیا گیا۔

خوردنی عمل جراحی کی ترکیبیں معلوم ہو جانے سے عمل جراحی کے ماہروں کو کان کے پیچیدہ اور پوشیدہ حصوں تک دسترس حاصل ہو گئی ہے اور وہ زیادہ اعتماد کے ساتھ کان کے اندرونی حصوں میں عمل جراحی کر سکتے اور پیوند لگا سکتے ہیں۔ خود بخود عمل جراحی میں ایسی خود بین استعمال کی جاتی ہے جس میں دونوں آنکھوں سے دیکھا جاتا ہے اور جو کان کے اندرونی حصے کو، لیکن تک ہوا کر کے دکھاتی ہے۔ کان کے اس خاکے میں وہ حصہ دکھایا گیا ہے جہاں پلاسٹک کی ٹنگی رکھنا ہڈی کی جگہ پر یعنی جہاں کے نیچے سرے پر غیر معمولی طور پر بڑھ جانے والی ہڈی کو کاٹ دیا گیا ہے۔ نیچے کی تصویر میں دکھایا گیا ہے کہ عمل جراحی کا ماہر ایک مریض کے بازو کے اس حصے کا معائنہ کر رہا ہے، جہاں شریان کا ایک ٹکڑا کان کے اندر پیوند لگانے کے لیے نکال لیا گیا ہے۔

۱۹۶۱ء میں کان کی مذکورہ بیماری کے علاج میں ایک بنیادی تبدیلی ہوئی۔ نیویارک ڈاکٹر جولیٹس پیرٹ نے عمل جراحی کا ایک نیا طریقہ دریافت کیا۔ وہ اس ہڈی میں کان کے درمیانی اور اندرونی حصوں کو منقسم کرتی ہے، ایک سوراخ کو دیتے تھے جس سوراخ کے ذریعے صوتی لہریں رکھنا ہڈی کے توسط کے بغیر براہ راست تمام معنی احصا تک پہنچنے لگتی تھیں۔ اس طریقہ علاج سے تقریباً ۸۰ فی صد مریض چھتے ہو جاتے تھے۔ ڈاکٹر جولیٹس پیرٹ کی دریافت کے ۱۳ سال بعد ۱۹۷۴ء میں ڈاکٹر سیوکیل رڈون نے کان کی بیماری کے علاج کے لیے عمل جراحی کا ایک بہت ہی آسان طریقہ ایجاد کیا۔ انھوں نے پردہ گوش کو موڑ کر اور کان کے قسے کے اوپری سرے پر دیاؤ ڈال کر اس کو اتنا ڈھیلا کر دیا کہ اس میں ہتھ اڑ پیدا ہونے لگے۔ ہتھ اڑ کے پیدا ہونے سے نقل سہاقت دور ہو گیا۔ یہ طریقہ جراحی اتنا آسان اور معمولی تھا کہ اگر پھر نقل سہاقت کی شکایت ہو جائے تو دوبارہ عمل جراحی کیا جاسکتا تھا۔ خود بین کے ذریعے کیے جانے والے عمل جراحی کی حدیث سے ڈاکٹر سیوکیل رڈون کی دریافت شدہ تکنیک اور بھی قابل اعتماد ثابت ہوئی۔ چنانچہ ان ڈاکٹروں کو جو کانوں پر عمل جراحی کرتے ہیں کان کی ہڈی میں سوراخ کرنے کے مشکل اور نازک عمل جراحی کے طریقے سے نجات مل گئی۔



ہڈی کے آواز کو منتقل کرنے کی صلاحیت کو جانچنے کے لیے کانے کو چھیننا کر جو تجربہ کیا جاتا ہے، اس سے یہ ثابت کرنے میں مدد ملی کہ کان کا آپریشن کامیاب رہا۔

نذایات

ڈاکٹر محمد عثمان خاں

عدہ پر زیادہ بار مت ڈالے!

انسانی جسم میں بلاشبہ معدہ ہی وہ عضو ہے جس پر اکثر عدہ سے زیادہ کام کا

ڈالا جاتا ہے۔ نظام جسم کے تغذیہ کے لیے ہم ہر روز

مدہ کو یا تو بہت زیادہ، یا ناکافی اور کم چبائی ہوئی غذا

م پہنچاتے ہیں۔

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ کو زیادہ کام کرنا

پڑتا ہے اور بالآخر اس کی کارکردگی ناقص اور کم ہو جاتی

ہے۔ اگر معدہ بول سکتا تو غالباً وہ زبان حال سے یہی

ہنا کر "قدر کے واسطے عقل سے کام لیجیے، مجھے کھانا

قاعدگی کے ساتھ، مناسب مقدار میں دیکھیے۔ آتشیں

شروبات اور ناقابل ہضم بھاری بھر کم الالاکھانوں سے

بہتر کیجیے اور مجھے ٹھیک کام کرنے کا موقع دیکھیے"

خود ہماری مسلسل، غذائی غلط کاریوں کی وجہ سے بالآخر معدہ میں درم

روح اور درد سہری بیماریاں پیدا ہو جانے کا امکان ہوتا ہے۔

آپ کی غذا

درحقیقت، اگر احتیاط سے کام لیا جائے تو ہمارا معدہ ایک نہایت کارآمد

عضو ہے۔ ضرورت صرف اس چیز کی ہے کہ اُسے صحیح قسم کی غذائیں باقاعدگی کے

ساتھ پہنچا کر انہیں اچھی طرح ہضم کرنے کا موقع دیا جائے۔ یاد رکھنا چاہیے کہ

صرف اپنی بھوک کو تسکین دینا اور جو چیز ہاتھ لگے اُس سے پیٹ بھر لینا کافی نہیں

ہے۔ بلکہ آپ کی غذائیں ایسی چیزیں شامل ہونی چاہئیں، جن سے جسمانی شکست

ریخت کی مرمت ہو کر تغیر بدن ہو، جن سے تن درستی کا تحفظ ہو اور توانائی حاصل

ہو کر جسمانی طاقت و حرارت برقرار رہے۔ لہذا آپ کو ہر روز ایسے "تغیری"

مکولات و مشروبات استعمال کرنا چاہئیں جیسے: پزیر، گوشت، دودھ، انڈے، پھل،

مٹر اور سبزی وغیرہ کے بیج۔ پھر حفاظت بخش غذائیں بھی کافی مقدار میں کھانا چاہیے۔

مثلاً سبز کھدیاں، سلا، گاجر، مولی اور تازہ پھل

اس کے بعد سالم دلنے دارانہیوں کی روٹی اور آلو پیٹ بھر کھالیجیے۔

یہ حفاظت بخش ہیں اور توانائی بخش بھی۔ کسی قدر کھن، اگر گریں بھی ضروری ہے۔

جس طرح کوئی شخص یہ نہیں چاہتا کہ اُسے اپنے مفوقہ کام کے لیے گھنٹوں

انتظار کرنا پڑے اور پھر اس پر ایک دم بہت زیادہ کام کا بار ڈال دیا جائے اُسی

طرح آپ کے معدہ کا حال بھی ہے۔ اگر اسے پابندی اوقات کے ساتھ اور شتاب کار

کے بغیر غذا پہنچائی جائے تو وہ

بہترین طور پر کام کرنا نہیں چاہتا

اگر آپ ٹھکے ماندے یا نگر مند

ہوں تو کم مقدار میں غذا کھائیے

اور ازاں بعد جب تک ان کم

ہوادرسکون ہو جائے تو کچھ

اور کھا کر تانی کر لیجیے۔

چند اشارات

بعض افراد غذا کو جلد ہضم تو

کر سکتے ہیں، مگر وہ ایک وقت

میں زیادہ نہیں کھا سکتے۔ اُن کے لیے تھوڑے تھوڑے دفعوں سے کچھ کھالینا بہتر ہے۔

کھانے کے دوران میں گفتگو دل چسپ اور مسرت بخش ہونی چاہیے۔ غم و غصہ اور

ناگوار بحث و مباحثہ پر بیز کرنا چاہیے۔

معدہ کو غلط طور پر استعمال کرنے سے قبض پیدا ہو سکتا ہے۔ اس کے روکنے

کا طریقہ یہ نہیں ہے کہ قبض کشا گولیاں یا جلاب کے قدرے استعمال کیے جائیں، بلکہ

بہتر یہ ہے کہ سبزی ترکاریاں اور پھل بکثرت کھائے جائیں، باقاعدگی کے ساتھ

دورزش کی جائے اور عادات و اطوار میں باقاعدگی رکھی جائے۔

مختلف قسم کے سفوف اور گولیوں سے درد شکم میں تو تخفیف ہو سکتی ہے،

مگر درد محض ایک علامت ہے، جس کے بنیادی سبب کو دور کرنا چاہیے۔ مزید

برآں سو ہضم اکثر اضطراب، غم و غصہ، یا فکر و تشویش کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے،

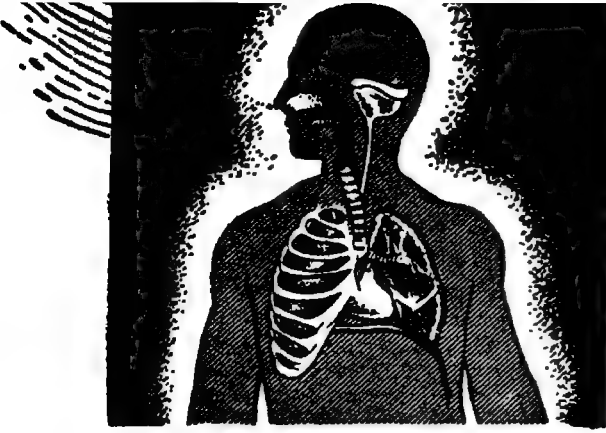
اور یہ چیزیں دواؤں سے دور نہیں کی جا سکتیں۔

ذیل میں چند سادہ اشارات درج کیے جاتے ہیں، جن پر عمل کرنے

سے ہاضمہ کو صحیح حالت میں رکھا جا سکتا ہے۔ اور یاد رکھنا چاہیے کہ ہاضمہ کی

درستی پر ہی عام جسمانی صحت کا دار و مدار ہوتا ہے: (باقی صفحہ پر)





ہمارا حیرت انگیز نظام تنفس!

ہمارے پیچھے ایک اوسط مدت عمر میں قریباً پچاس کروڑ مرتبہ پھیلتے اور سکڑتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ؟

- ہماری آنکھوں میں ایسی جراثیم کش رطوبت ہے جو ناک اور حلق میں پہنچکر ان لاتعداد جراثیم کو فنا کر دیتی ہے جو ہر سانس کے ساتھ ہمارے نظام تنفس میں داخل ہوتے ہیں۔
- ہماری سانس لینے والی نالیوں میں لاکھوں چھوٹے چھوٹے غدود ہیں جن سے ایک ایسا در رطوبت خارج ہوتی ہے جو سانس کے ساتھ جانیوالی گرد کے مہلک ذرات کو جذب کر لیتی ہے ورنہ یہ ذرات چند لمحوں میں سانس کی نالیوں کو بند کر کے ہماری ہلاکت کا باعث بن جائیں۔
- ہماری سانس کی نالیوں میں خوردبینی بالوں سے مرتب ایک نہایت جامع نظام صفائی موجود ہے جو فی سکنہ بارہ مرتبہ جارو پکشی کر کے ان خطرناک ذرات کو نظام ہضم میں پہنچا دیتا ہے جہاں انکے مہلک اثرات ناکل ہو جاتے ہیں۔
- سانس کی نالیاں پیچھے پڑوں کی، کروڑوں تھیلوں کو جراثیم اور مٹی سے پاک ہوا پہنچاتی ہیں جسکی وجہ سے استعمال شدہ خون کی کاربن ڈائی آکسائیڈیات بخش آکسیجن میں تبدیل ہوتی رہتی ہے۔

نزلیہ زکام کی حالت میں ہوائی نالیاں بند ہونے لگتی ہیں اور سانس لینے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ معالین کا استعمال سانس کی نالیوں کو صاف کر کے بلغم کو خارج کرتا ہے اور ہمارے پیچھے نظام تنفس کو تقویت دیکر نزلیہ زکام اور کھانسی سے نجات دلاتا ہے۔

سعالین

نزلیہ زکام اور کھانسی کے لئے
ہمدرد (وقف) لیبوریٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - پشاور



خواتین کے لیے

کیا رنگ ہمارے خیالات میں اعتدال یا زندہ دلی پیدا کر سکتا ہے، یا ہمیں پرسکون اور سمیٹا ہوا بنا سکتا ہے؟ یا اس کے برعکس کیا وہ ہم میں جوش و ہيجان پیدا کر سکتا ہے؟ کیا موٹر ڈرائیور ایک لالہ قریزی یا پہلی موٹر سے آگے بڑھ جانے کا زیادہ تیز جذبہ رکھتا ہے، برعکس ایک کالی، نیلی یا ہری موٹر کے کیا سرخ لباس نیلے لباس کی یہ نسبت اُسی فاصلے سے قریب تر نظر آئے گا؟ ان تمام سوالات کے جوابات قطعی طور پر اثبات میں ہیں! حقیقت یہ ہے کہ ہر رنگ یقینی طور پر اپنا ایک خاص تاثر رکھتا ہے۔

آوردیشتم

دولت مندی اور خوش کامی کا مظہر بن جاتے ہیں۔

اسی طرح جلا اور دہازت کی کمی بیشی رنگ کے تاثر کو بدل سکتی ہے مثلاً شوخ رنگ ایک سخت و ہموار پتیلے کپڑے میں ناگوار معلوم ہو سکتا ہے، مگر زیادہ دیر کپڑے میں خوش گوار اور پسندیدہ بن جاتا ہے۔ مزید برآں اگر مختلف رنگوں کے آثار چڑھاؤ کو خوش اسلوبی کے ساتھ مخلوط کر دیا جائے تو وہ بہت جیلے معلوم ہوتے ہیں۔



گلابی بیجینی نیلگوں گہرا سرخ یسوی ہلکا سبز ہلکا سیاہ

چوں کہ رنگ محض محکومی روشنی ہے، لہذا اسے پہننے والی عورت کی ذات میں وہ گونا گوں چمک دمک پسند کر سکتا ہے۔ مثلاً بعض سبز رنگ سرخ تہمتائی ہوئی جلد کی تہمتا ہٹ میں زیادتی پیدا کر سکتے ہیں، یا اگر جلد کا رنگ زیتونی ہے تو وہ سبز لباس سے اور گہرا زیتونی نظر آنے لگے گا۔ لباس کا ہلکا یونی زرد رنگ زیادہ سیاہ قام جلد میں چمک پیدا کر دے گا۔ گو گلابی رنگ عموماً بہت پھلتا ہے، مگر پھیکے زرد رنگ کی جلد میں گلابی لباس سے جلد کی زردی اور زیادہ نمایاں ہو جائے گی، لیکن اس طرح کی جلد والی عورت میں تیز و شوخ سرخ رنگ کا لباس حیرت انگیز دل کشی پیدا کر سکتا ہے، لیکن ڈھلتی جوانی میں جب کہ بال کچھڑ ہو رہے ہوں اور رخساروں کا رنگ کھلا رہا ہو، سیاہ رنگ سے خیر اور ہر چاہاؤ کیوں کہ سیاہ رنگ روشنی جذب کر لیتا ہے اور چہرے کے تجلیے (نور) کو نکال دیتا ہے ایک اور چیز بھی یاد رکھنے کے قابل ہے، یعنی یہ کہ خود جلد کا رنگ دن کے مختلف اوقات میں بدلتا رہتا ہے۔ سویرے صبح کے وقت جلد کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے اور دن چڑھنے کے بعد زیادہ گلابی ہو جاتا ہے۔ دوپہر کے درمیانی اوقات میں جلد کی رنگت کی گہرائی کم ہو کر سونے کا وقت ہوتے ہوئے، جیسے جیسے کہ بدن پر ٹکان طاری ہوتی جاتی ہے، جلد کا رنگ زیادہ پیلا پھیکا ہوتا جاتا ہے۔ چنانچہ عورت کا وہ لباس جس کا رنگ شام کے وقت کے لیے موزوں ہو، ہے، دوپہر کے ناشتہ کے اوقات میں اُس کے بدن پر چنداں زیب نہیں دیتا اور چہرے کے وقت کا زبونی رنگ کالبے اتہاد کش لباس صبح ناشتہ کے وقت ناقابل التفات ہوتا ہے صاحب نظر کی نگاہ میں رنگ کی دل آویزیاں شوق و تجربہ کے ساتھ تیز تبادہ ہوتی جاتی ہیں، جس کے لیے خاص ذوق کی ضرورت ہے۔

عہری کیمیا نے اپنی جادوگری سے گونا گوں رنگ آمیزی اور رنگ سازی کے حیرت انگیز امکانات پیدا کر دیے ہیں۔ ایسے ہلکے پھلکے رنگ جیسے کہ کمر، یا ایسے نیکھے تیز اور زبردست قوت والے جیسے کہ میل (فلورسینٹ فلیش) اور مختلف صنعتوں میں ان سے پیش ہوا فائدہ حاصل کیا گیا ہے، بالخصوص ان کے نفسیاتی اثرات کی وجہ سے۔

مجموعی طور پر، سرخ رنگ سترت و شدادانی پیدا کرتا ہے۔ داغ، نبض، بلکہ اشتہا تک کو تحریک پہنچاتا ہے (اسی واسطے ہوٹلوں اور طعام خانوں میں مختلف گہرائی کے سرخ آرائشی ساز سامان سے کام لیا جاتا ہے) ہلکے اور گہرے مختلف گلابی رنگ جشن و ضیافت کے نمائندہ ہیں۔ زرد رنگ طاقت و توانائی بخش اور فرحت افزا ہو کر احساسِ آسودگی پیدا کرتا ہے۔ سبز رنگ، جو مناظر قدرت کا متنازعہ رنگ ہے، تسکین و تازگی بخش ہوتا ہے، اضطراب و ہيجان کو کم کرتا ہے۔ نیلا رنگ سکون و سنجیدگی کا احساس پیدا کرتا ہے، تناؤ کو ڈھیلا کرتا ہے۔ بھورا (رادی) رنگ ثقافت و اعتبار کا رنگ ہے اور جذباتی رد عمل کو کم کر دیتا ہے۔ اخوانی یا سوسنی رنگ پُر اسرار اور ڈرامائی ہے۔

لیکن رنگ کے مختلف ڈیزائن (ہلکے، پھیکے، تیز، گہرے وغیرہ درجات) ان اثرات میں ترمیم یا فرق پیدا کر دیتے ہیں۔ مثلاً بعض زرد رنگ ستے پن اور بے وقتی کا تاثر پیدا کرتے ہیں، لیکن اگر ان کی گہرائی میں خفیت سی تبدیلی کر دی جائے تو وہ مگر آرائی

تجربہ شاہد ہے



آپ کے دانت اور مسوڑھے آجکینوں
کی طرح نازک ہوتے ہیں۔ ذرا سی
لاہروائی اُن میں کھرا لگنے اور پائریا
جیسی بیماریوں میں مبتلا ہوجانے کا
سبب بن سکتی ہے۔ اس حقیقت سے
کبھی غافل نہیں ہونا چاہئے۔

کی معمولی صفائی اور غالی خولی چمک
اُن کو گلے شرنے سے نہیں بچا سکتی۔ اس کا تو

ایک ہی علاج ہے 'وہ یہ کہ مسوڑھوں کو برابر طاقتور اور

صحت مند رکھا جائے اور منہ میں پرورش پانے والے ان زہریلے

عناصر کا قلع قمع کیا جائے جو دانتوں کے جوہر کے لئے سم قاتل ہیں۔ اس غرض

کے لئے ہمدرد منجن استعمال کیجئے جسے ہمدرد دواخانہ نے سالہا سال کے تجربوں

کے بعد مکمل کیا ہے۔ یہ دانتوں کی مضبوطی اور مسوڑھوں کی صحت کے لئے اکسیر ہے۔

ہمدرد منجن دانتوں کو قدرتی طور پر چمکاتا ہے اور اُن تیزابی مادوں کو ختم کر دیتا ہے جن سے
زہریلے جراثیم منہ میں پرورش پاتے ہیں۔



ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ، وقف، پاکستان

کراچی۔ لاہور۔ ڈھاکہ۔ چٹاگانگ



ماں کا لاڈلا

یہ ایک سچا واقعہ ہے، جو ایک معالج کی ڈائری سے لیا گیا ہے۔ اس کے شائع کرنے سے ان لوگوں کی ہمت افزائی ہو سکے گی جو اسی قسم کی ذہنی الجھنوں میں مبتلا ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ شاید والدین کو بھی اپنے بچوں کی پرورش و تربیت میں مدد مل سکے اور ان کے بچوں کی آئندہ زندگی میں وہ پریشانیاں درپیش نہ ہوں جو کہ اس مریض کو لاحق ہوئیں۔ اسی طرح سے اس مضمون کے شائع کرنے سے بہت سے معصوم بچوں کی زندگیاں الجھنوں اور پریشانیوں سے پاک و صاف رہ جائیں گی۔

لوکیاں کیوں پسند ہوا کرتی تھیں؟ میرا خیال ہے کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان لوکیوں میں مجھ کو شاید کچھ مادرانہ شفقت کی جھلک دکھائی دیتی ہو، لیکن پھر آخر مجھے اپنی عمر سے کم کی لوکیاں بعد کو کیوں پسند آنے لگیں؟ شاید میں ایک ایسی مکمل ہر صفت موصوف لوکی کی تلاش میں لگا ہوا ہوں جو کسی مل ہی نہیں سکتی اور شاید اسی وجہ سے میں نے شادی بھی نہیں کی۔“

بچپن کے تجربات کا نتیجہ

معالج کا تبصرہ: اس شخص کے رویے سے یہ معلوم کرنا زیادہ مشکل نہیں کہ آخر اس کی منزل کیا تھی۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کی منزل یہ تھی کہ اپنی ہم عمر لوکیوں سے دور ہی رہے۔ اس کی حرکات سے یہ بات تین طرح سے ظاہر ہوتی ہے: جب وہ فوجی تھا تو بڑی لوکیاں اسے دلکش معلوم ہوتی تھیں۔ پھر جب وہ بڑا ہوا تو اپنے سے کم عمر لڑکیاں اچھی معلوم ہونے لگیں اور اب تو وہ لوکیوں سے دور ہی بھاگتا ہے۔

لہذا یہاں پر یہ سوال اٹھتا ہے کہ اور خود اس کو بھی اپنے آپ سے یہی سوال پوچھنا چاہیے کہ آخر میں اپنی ہم عمر لوکیوں کی طرف راغب کیوں نہ ہوا؟ علم نفسیات کے قاعدے سے اس سوال کا جواب اس شخص کے بچپن کے تجربات میں ملنا چاہیے اور مریض نے جو بعد میں کہا ہے، اس سے بھی اس بات کا ثبوت ملتا ہے۔

مریض کے بچپن کے تجربات اور اس کے خاندانی تعلقات سے اس مسئلے پر کافی روشنی پڑتی ہے۔ جب کسی کو اپنے طرز عمل کا سبب معلوم ہو جاتا ہے تو

مسئلہ: ”جب میں سترہ برس کا ہوا تو میں لوکیوں کے ساتھ سیر و تفریح میں جانے لگا۔ عموماً مجھ کو اپنی سے زائد عمر کی لوکیاں زیادہ دلکش معلوم ہوتی تھیں تیس برس سے کم کی عورتوں میں مجھے کوئی خاص دلکشی معلوم نہ ہوتی تھی، لیکن جب میں خود تیس برس کا ہوا تو میں سترہ اور اٹھارہ برس کی لوکیوں میں گھومنے لگا۔ اب میں پینتیس برس کا ہو چکا ہوں اور لوکیوں کا ساتھ اب میں نے بالکل چھوڑ دیا ہے۔“

”میرا دل تو چاہتا ہے کہ میں لوکیوں کے ساتھ سیر و تفریح کروں مگر جو لڑکیاں میری ہم عمر ہیں اور غیر شادی شدہ بھی ہیں، ان کے ساتھ میری تفریح ہی نہیں ہوتی۔ کیا آپ برائے مہربانی اس کی وجہ بتا سکیں گے، اور مجھے یہ بھی مشورہ دے سکیں گے کہ میں کیا کروں؟“

”شاید آپ میری گزشتہ زندگی کے بارے میں بھی کچھ معلوم کرنا چاہیں، بچانچہ میں بتاتے دیتا ہوں۔ میں نے اپنی ساری عمر گھر ہی پر گزاری ہے۔ صرف اتنے عرصے کے لیے میں گھر سے باہر رہا جب کہ میں ہوائی فوج میں ملازم تھا۔ پانچ سال ہوئے میرے والد کا انتقال ہو گیا۔ اب صرف میں اور میری ماں ہی رہ گئے ہیں۔“

”میرا بچپن نہایت خوش گوار طریقے سے گزرا۔ میرے والدین کی ازدواجی زندگی بھی خوش گوار تھی۔ گھر میں کبھی کوئی جھگڑے وغیرہ بھی نہیں ہوتے تھے۔ میں اپنے والدین کی اکلوتی اولاد ہوں، اور میرا خیال ہے کہ لاڈ اور پیار سے میں ضرور کچھ بگڑ گیا ہوں گا، کیوں کہ میں جب کسی چیز کی خواہش ظاہر کرتا تو وہ فوراً حاضر کر دی جاتی یا کرتی تھی۔“

”کیا میں اس کی وجہ خود پیش کر سکتا ہوں کہ آخر مجھے اپنی عمر سے زائد کی

بروہ اپنا رویتہ بدل ڈالتا ہے۔ یہاں پر سب سے اہم بات یہ کہ اس شخص کو یہ سانس ہو گیا کہ بچپن میں لاڈ پیار کی وجہ سے وہ بگڑ گیا ہے۔ یوں تو خیر برائی لگتی لاڈ کے لیے یہ کوئی لازمی بات نہیں کہ وہ بگڑ ہی جائے، مگر یہ بالکل سچ ہے کہ لاکھوں لاڈ کے واسطے خصوصیت کے ساتھ بگڑ جانے کا احتمال زیادہ ہوا کرتا ہے۔

بگڑے ہوئے بچے کے ساتھ ہر قسم کی رعایت برتی جاتی ہے۔ لہذا یہ کوئی عجب کی بات نہیں کہ وہ ان رعایات کو اپنا پیدائشی حق سمجھنے لگتا ہے۔ بچہ جب بپ وہ بڑا ہوتا ہے اور زندگی کی تلخ حقیقتوں سے دوچار ہوتا ہے تو وہ اپنے والدین کا سہارا لینے والی پرانی عادت کے مظاہرے کی کوشش کرنے لگتا ہے۔ اس شخص کے ساتھ بھی بالکل یہی ہوا۔ بڑے ہونے کے بعد جب اسے صنف نارک سے سابقہ پڑا تو اس نے اسی رویے پر عمل کیا۔ وہ اپنے سے بڑی لڑکیوں کی طرف راغب ہوا کیوں کہ ان میں اسے اپنی ماں کا کچھ کچھ کس دکھائی دیتا تھا۔ اس بات کا اعتراف مریض نے خود بھی کیا ہے۔ اب یہی ایک ایسی لڑکی کی جستجو میں ہر ایک خوبی موجود ہو، تو یہ جستجو کوئی نئی بات نہیں۔ درحقیقت ایک مکمل عورت کا تخیل اس کی ماں کی ذات سے وابستہ ہے۔ مریض کو خود اس بات کا اعتراف ہے کہ ایسی مکمل عورت ملنا ناممکن ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اسے اپنی ماں جیسی عورت کہیں بھی نہیں ملتی۔ جب اسے یہ یقین ہو گیا کہ ماں کا نعم البدل ناممکن ہے تو پھر اس نے اپنی عمر سے زائد کی لڑکیوں سے ملنا جلنا قطعی بند کر دیا مگر یہ جستجو محض مجبوراً چھوڑنا پڑی، لہذا اس کے بجائے اس نے ایک نیا طریقہ اختیار کر لیا یعنی یہ کہ اپنے سے کم عمر کی لڑکیوں سے ملنا جلنا شروع کر دیا۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جتنا جتنا وہ بڑا ہوتا گیا، اتنا ہی وہ اپنے آپ کو اپنی ماں کے ساتھ شناخت کرنے لگا۔ اسے یہ خیال پسند ضرور آیا کہ کوئی تو عمر لڑکی بالکل یہی طرح اس کی دست نگر ہو جائے، جیسا کہ وہ خود اپنی ماں کا دست نگر ہو چکا ہو۔ اب اس نے لڑکیوں سے ملنا قطعی بند کر دیا ہے اور یہ بات عین اس زمانے میں ہوئی کہ جب اس کے والد کا انتقال ہوا۔ انتقال کے واقعہ کی وجہ سے اس نے اپنے مسائل کے لیے ایک بالکل نیا حل تلاش کرنا شروع کر دیا۔ باپ کے انتقال کے بعد ماں اب صرف بیٹے ہی کی ہو کر رہ گئی تھی۔ چنانچہ اس کی جذباتی زندگی کا چکر اب بالکل پورا ہو چکا تھا اور اب وہ پھر اُسی مقام پر لوٹ کر آ گیا تھا، جہاں سے وہ پہلے چلا تھا اور یہ وہی مقام تھا جہاں پر اس کے اور اس کی ماں کے درمیان وہی بچپن کا رشتہ قائم تھا۔ چونکہ اکیل

اولاد ہونے کی وجہ سے اس شخص کو اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ مفاہمت کرنے کے مواقع ہی نہیں ملے، لہذا بڑے ہونے کے بعد اس نے عشق و محبت کی دنیا میں بھی وہی رویتہ جاری رکھا اس نے اپنی عمر سے بڑی عورتوں سے دلچسپی لینا شروع کی، کیونکہ ان پر وہ اسی طرح اعتماد اور بھروسہ رکھ سکتا تھا جیسا کہ اپنی ماں پر۔ اس کے بعد اس نے اپنے سے کم عمر لڑکیوں سے دلچسپی لینا شروع کی، تاکہ یہ لڑکیاں اس کا سہارا بالکل اس طرح سے لیتی رہیں جیسے کہ وہ خود اپنی ماں کا سہارا لیتا رہا تھا۔

اس شخص کے حالات سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ بچپن کے تجربات و حالات انسان کی بقیہ ساری زندگی پر بڑی طرح حاوی رہتے ہیں۔ صنف مذکر کے ساتھ صحیح تعلقات کی تعلیم کا سلسلہ بچپن میں خاندان ہی کے اندر شروع ہو جاتا ہے۔ اس شخص کے بچپن کے حالات ہی کچھ اس قسم کے رہے کہ اسے مفاہمت کے طبع و طریقے سیکھنے کا موقع ہی نہ ملا۔ اگر یہ موقع مل گیا ہوتا تو آئندہ کی زندگی کامیاب ہو سکتی تھی۔

علم نفسیات کی عملی کوشش یہی ہوا کرتی ہو کہ اس قسم کے مسائل کے اسباب انسان کے اوائل بچپن ہی میں تلاش کیا جائے۔ عموماً اس قسم کی دشواریاں دھڑا کی آسان ترکیب یہ ہو کہ بچہ اپنے باپ کے نقش قدم پر چلے، یعنی بچہ اپنے باپ کی طرح بڑا ہونے کی کوشش کرنے لگے اور ماں کا نعم البدل ایک بیوی کی شکل میں تلاش کر لے جب اس طرح کا خطری رویتہ ظہور میں نہیں آ پاتا ہے تو سمجھ لیجئے کہ بچپن نشوونما میں ضرور کوئی خامی رہ گئی ہے، اور جب کوئی شخص شادی کرنے پر راض نہ ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس شخص کا کوئی نہ کوئی حصہ بڑھنے سے رہ گیا کسی نہ کسی وجہ سے وہ اپنے باپ کو اپنے والد سے مشابہ خیال نہیں کر پاتا، وہ جذباتی طور سے اپنی ماں سے ضرورت سے زائد چپکا ہوا ہے۔

اگر والدین کی ازدواجی زندگی میں سکون و مسرت ہے تو بچے بھی شادی زندگی کو کامیاب بنانے کے لائق ہو سکتے ہیں۔ خوش قسمتی سے اس شخص کی زندگی یہ بات موجود تھی۔ اس کے باوجود چند نفسیاتی الجھنوں کی وجہ سے اس نے بچاؤ زندگی میں ایسے اسباب پیدا ہو گئے جن کی بنا پر وہ اس قسم کی پرسکون شادی زندگی نہ گزار سکا جیسی کہ اس کے والدین نے گزاری۔

اس واقعہ سے ہمیں ان لوگوں کی مشکلات کا اندازہ ہو سکتا ہے گھروں میں آنے والی والدین لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر اس لیے جس کی شادی شمعہ زندگی کامیاب نہیں ہو سکی۔ ایسی ماں ہمیشہ سے یہی کہتی رہے گی کہ اس کا باپ بہت بُرا ہے اور اس طرح وہ بیٹے کا (باقی صفحہ)

عالمی ادارہ صحت کی خبریں

امراض متعدی میں کمی پچھلے دس سال میں یعنی ۱۹۵۰ء سے ۱۹۶۰ء تک ساری دنیا میں صحت کی پچھلے بیماریوں کی واردات میں حیرت انگیز کمی ہوئی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے جو جائزہ حال ہی میں شائع کیا ہے، اس کے مطالعے سے حسب ذیل اعداد و شمار کا پتہ چلتا ہے۔ ہر بیماری سے مرنے والوں کی تعداد الگ الگ درج کی گئی ہے:

بیماری	۱۹۵۰ء	۱۹۶۰ء
ہیسنہ	۲,۱۲۰,۰۹۲	۳,۲۸۵,۰۰۰
طاعون	۲۱۰,۰۹۶	۴۳۳
زرد بخار	۴-۸	۵۷
چیچک	۳,۵۸,۴۵۶	۵۹,۰۹۵
باری کا بخار	۲۹,۰۰۰-۵	۶,۹۸۴
ٹائفس	۳,۰۰۳,۴۴۳	۷,۰۶۸

ٹریفک کے حادثات عالمی ادارہ صحت نے اعداد و شمار کا ایک کتابچہ شائع کیا ہے، جس کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ تقریباً ساری دنیا میں ٹریفک کے حادثات میں مرنے والوں کی تعداد برابر بڑھ رہی ہے، سوائے ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے، جہاں صورت حال بالکل متغلب ہو گئی ہے۔ ٹریفک کے حادثات سے مرنے والوں کا تناسب فی لاکھ آبادی کے مطابق حسب ذیل ہے:

ملک	۱۹۵۰ء	۱۹۶۰ء
کینیڈا	۱۶-۷	۲۰-۸
ریاست ہائے متحدہ	۲۳-۱	۲۰-۶
دینی زویلا	۸-۳	۱۹-۳
ہونگ کانگ	۶-۳	۵-۶
جاپان	۳-۷	۱۴-۲

۲۵۰۶	۱۴۰۹	جمہوریہ جرمنی
۲۷۰۵	۵۰۹	آسٹریا
۱۹۰۶	۹۰۸	ڈنمارک
۱۷۰۱	۷۰۸	فن لینڈ
۱۷۰۹	۷۰۷	فرانس
۴۰۷	۳۰۲	یونان
۶۰۴	۵۰۷	ہنگری
۸۰۹	۵۰۱	آئرلینڈ
۶۰۳	۶۰۹	آئس لینڈ
۱۷۰۹	۹۰۶	اٹلی
۸۰۴	۵۰۰	ناروے
۱۶۰۶	۸۰۱	نیدرلینڈز
۹۰۰	۷۰۱	پرتگال
۱۴۰۵	۹۰۷	اسکاٹ لینڈ
۱۳۰۵	۹۰۰	شمالی آئر لینڈ
۱۴۰۶	۱۰۰۳	سویڈن
۲۵۰۶	۲۱۰۸	آسٹریلیا
۱۳۰۱	۱۱۰۸	میوزی لینڈ
۴۱۰۳	۲۲۰۹	مڈلس

سب سے زیادہ شرح پیدائش عالمی ادارہ صحت نے جنیوا سے واپسیا: اور پیدائش و اموات کے جو اعداد و شمار شائع کیے ہیں، ان سے ظاہر ہوتا ہے کہ ۱۹۵۹ء میں ساری دنیا میں شرح پیدائش ساؤتھ افریقہ اور پرنسپل نامی پرتگالی جزیروں میں سب

بنی زویلا (۵۲۹ فی ہزار) گواٹی (۴۹۸ فی ہزار) میکسکو (۴۴۴ فی ہزار)
 ویشیا (۴۶۸ فی ہزار) گرین لینڈ میں بھی ۱۹۵۹ء کے اعداد بہت زیادہ ہیں وہاں
 ہر ہزار چار سو نوے بچے پیدا ہوئے۔ گوایدائش کاتنا سب ۴۴۴ فی ہزار رہا۔

مب سے کم شرح پیداائش

عالمی ادارہ صحت کے اسی جائزے کے مطابق مغربی برلن میں شرح پیداائش سب سے کم رہی جو ۹۰.۵ فی ہزار محسوب ہوتی رہی سوئیڈن میں ۱۴۴، ہنگری میں ۱۵۰.۲ اور لکسمبرگ ۱۵۰.۶ فی ہزار تھی۔ ۱۶ اور ۱۷ فی ہزار کے درمیان اعداد و شمار چیکو سلواکیہ، ڈنمارک، اٹلی، آسٹریا اور جرمن ڈیموکریٹک ریپبلک کے لیے دیے جاسکتے ہیں۔ ۱۷ اور ۱۸ فی ہزار کے درمیان بچے سوئزرلینڈ، بلجیئم، نیدرلینڈ، بلغاریہ، جاپان، وفاقی جمہوریہ جرمنی اور ناروے میں ہوئے۔ فرانس اور برطانیہ میں برابر شرح یعنی ۱۸ فی ہزار تھی۔ ریاست ہائے متحدہ اور روس کے نام سے درج کردہ اعداد و شمار وسط میں ہیں۔ وہاں علی الترتیب شرح پیداائش ۲۴ اور ۲۵ فی ہزار رہی۔

سب سے کم رفتار اموات عالمی ادارہ صحت نے
۱۰ اعداد و شمار کے اسی کتابچے
میں لکھا ہے کہ پاناما کے ہنری علاقے میں شرح اموات سب سے کم یعنی صرف ۳۰۶
فی ہزار تھی۔ اس کی کُل آبادی اڑتیس ہزار ہے۔ ۱۹۵۹ء میں وہاں صرف ایک سو
پنچیس انسان فوت ہوئے۔ یورپ کے ملکوں میں جہاں رفتار اموات سب سے کم
ہے، جزائر فارو (۱۷ فی ہزار)، آئس لینڈ (۲۰ فی ہزار)، اور نیدرلینڈز (۲۰
فی ہزار) شامل ہیں۔

شیر خوار بچوں کی شرح اموات

شیر خوار بچوں کی شرح اموات کا جہاں تک تعلق ہے، یورپ کی جمہوریتوں کی ریاست لیجن میں شین کا نام سرفہرست ہے۔ اس ریاست کی آبادی سولہ ہزار ہے۔ وہاں ۱۹۵۹ء میں صرف پانچ شیر خوار بچے فوت ہوئے۔ گویا ہر ایک ہزار زندہ پیدا ہونے والے بچوں میں ان کی عمر کے پہلے سال میں شرح اموات ۵/۴۴ اسی۔ آکسفورڈ، سوئڈن اور نیڈرلینڈز

ڈاکٹروں کی کمی

کے کسی اور حصے میں اتنے زیادہ اعداد و شمار کسی اور موضوع پر نہیں ہیں۔ ان کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ دنیا کے زیادہ خوش حال اور کم خوش حال علاقوں کے درمیان اب بھی کس درجہ تفاوت پایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کنگواریو پولینڈ میں ۱۹۶۰ء میں چھالیس ہزار اشخاص صرف ایک معالج یا کسی اور طبی کام کرنے والے کے رحم و کرم پر تھے۔ اسی اعتبار سے نائیجیریا میں تعداد ۱۹۵۹ء میں پچتر ہزار فی معالج تھی، جو ۱۹۶۰ء میں بیاسی ہزار فی معالج ہو گئی۔ براعظم امریکا میں یہ ریاست ہائے متحدہ میں ۱۹۶۱ء کے اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ ہر سات سو آدمی باشندوں کے لیے ایک معالج اور کینیڈا میں ۱۹۶۰ء میں ہر نو سو کے لیے ایک معالج موجود تھا۔ لاؤس میں ۱۹۶۰ء میں ایک لاکھ باشندوں کے لیے ایک معالج تھا اور اس کے برعکس روس میں صرف پانچ سو پچاس کے لیے اور مغربی برلن میں چار سو ساٹھ کے لیے ایک معالج کی اوسط پیمائشی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے اپنے جائزے میں اسپتالوں کے بلنگوں کی تعداد اسپتالوں میں داخل ہونے والے مریضوں کی تعداد سے متعلق کی ہے۔ اس سے بھی دنیا کے مختلف ملکوں میں اتنا ہی تفاوت پایا جاتا ہے۔

بقیہ ماں کا لڑکا

کے نقش قدم پر چلنے کا خیال تک نہ آنے لگے۔ ایسی صورت میں لوکا ہمیشہ شادی کے خیال سے ڈرتا رہے گا۔ اس کی نظروں کے سامنے ہمیشہ اس کی ماں کی ناخوش گوار زندگی گھومتی رہے گی۔ چنانچہ وہی قسم کے خیالات ہوتے ہیں۔ بچپن ہی سے ہمارے دلوں میں نقش جما لیتے ہیں اور شادی کے بارے میں ہمارے ذہن میں ایک خاص قسم کا خیال بٹھا دیا کرتے ہیں، لہذا یہ نہایت اہم جگہ ہے! خیالات شروع ہی سے اچھے قسم کے ہوں تاکہ شادی کو ہم اپنے لیے مسترت و شادمانی تصور کر سکیں۔ اور دراصل شادی کا مطلب بھی تو یہی ہے۔

افسانہ

رنگین دھاریں

کوثر چاند پوری

تھی اور جس کے نتیجہ میں گھی اور آٹا تک الماری میں بند رکھا جانے لگا تھا۔ اُس نے ہر موقع پر بھادرج کا ساتھ دیا تھا، یہاں تک کہ ماں کو بھی خفا کر لیا تھا۔ کریم داد کپڑے کا بہت بڑا تاجر تھا۔ وہ اپنی گھریلو زندگی سے زیادہ خوش نہ تھا۔ بیرونی ماحول میں بھلی کلیوں کو دیکھ کر وہ زیادہ مسرور رہتا تھا۔ گھر کے پھول کی جھک اُسے زیادہ پسند تھی۔ وہ ہمیشہ شاکرہ کی نگاہ میں مشتبہ رہا تھا۔ اسی اشتباہ نے دونوں کے دلوں میں ایک دوسرے کے خلاف تلخیاں بھری تھیں۔ جب یہ کڑواہٹ اندر سے ابل کر نکل نکلی آجاتی تو کریم داد بیوی سے سخت لب و لہجہ میں بات کرتا۔ احمدی ہمیشہ بیچ میں آجاتی، وہ بھائی کو سمجھاتی۔

”کریمو، انسان بنو، شاکرہ کو زیادہ نہ تباؤ دے، عمر بھر دو گے!“



وہ چھوٹے بھائی کو اب تک بچپن ہی کے نام سے پکارتی تھی اور کریم داد کا بچپن بڑی گہری اندھیری میں بھٹکتا رہا تھا۔ اس گھٹا ٹپ تاریکی میں بھی احمدی نے ہی اسے راستہ دکھایا تھا، وہی کرن بن کر چکی تھی۔ کریم داد گھر کی ہر چیز ٹھکانے لگا کر یونی آوارہ گھومنے لگا تھا، تب احمدی نے اُسے اپنے دیور کے حوالے کیے سفارش کی تھی کہ وہ اُسے اپنی دکان پر بیٹھائے اور پوری توجہ سے کام سکھائے۔ وہ کلاتھم چنٹ تھا، جلد ہی اس نے کریم داد کو انسانیت کے سانچہ میں ڈھال دیا اور اس کے اندر کاروباری شوجھ بوجھ پیدا ہو گئی۔ اس طرح کریم کی اندھیری زندگی

احمدی اپنے سینہ میں جیونیاں سی رنگیتی محسوس کر رہی تھی، ننھا شعیب اس کی گود میں پڑا کپڑے کی مانند کھل رہا تھا اور احمدی نے اپنے کرتے کے دامن سے ڈھانک کر اپنی چھاتی اس کے منہ میں دے دی تھی، وہ ایک م چُپ ہو گیا تھا، اُس کے نازک اور معصوم لبوں کے لمس سے اگرچہ کوئی آواز پیدا نہ ہو رہی تھی، مگر احمدی کے کانوں میں فرشتے کے پردوں کی سی سرسراہٹ گونج رہی تھی اور سارے جسم میں ایک گدگدی دوڑتی محسوس ہو رہی تھی، جیسے رگوں میں اندھیا اند خون کی کیمیا نئی تیز سے گزر رہا ہو، گھر بھر میں گہم مچا تھا۔ نوجوان شاکرہ کی موت سے سالانہ نظام الٹ پلٹ ہو گیا تھا۔ کل شام کو اس کے سیٹ پر آپریشن کر کے بچہ نکالا گیا تھا اور دو گھنٹے بعد چند منٹ کے لیے ہوش میں آکر وہ پھر ہمیشہ کے لیے بہوش ہو گئی تھی۔ ان چند منٹ کے اندر وہ شعیب ہی کو دیکھتی رہی تھی۔ اس کے سینہ میں ہمک سی ہورہی تھی اور زندگی سے دفعۃً اتنا پیار ہو گیا تھا کہ وہ دائمی نیند سو جانے کے لیے ان میٹھی لوریوں کو سننا نہیں چاہتی تھی جو نہ جلنے کہاں گائی جا رہی تھیں اور شاکرہ کی آنکھوں میں نیند کے بادل چھلتے جا رہے تھے۔ آخر میں اُس نے ڈبیا بانی آنکھوں سے شعیب کو دیکھ کر احمدی سے کہا تھا،

”ننھے کو آپ کے پیار کر رہی ہوں آپا جان!“ احمدی کا جواب سننے سے پہلے ہی شاکرہ ان میٹھی لوریوں میں پٹ کر سو گئی تھی اور گھر میں قیامت برپا ہو گئی تھی۔ فنون سے لیڈی ڈاکٹر نے کہا تھا،

”ساری! — سیٹھ صاحب، شاکرہ بی بی ...“

اور رسیور سیٹھ کریم داد کے ہاتھ سے چھوٹ کر میز پر گر پڑا تھا۔ قریب کھڑے عورتوں کے ہجوم نے سیٹھ کریم داد کی آنکھوں میں نمی دیکھ کر ہی دوا بلا شروع کر دی تھی۔ احمدی بیگم سیٹھ کریم داد کی بڑی بہن تھی۔ اُس کی عمر ۳۵ اور ۴۵ سال کے درمیان تھی۔ اُس کے منہ ایک ہی بچہ ہوا تھا، جس کی عمر اب نو سال کے قریب تھی۔ احمدی ہی ایک ایسی عورت تھی جو سسرال میں شاکرہ سے سچی محبت کرتی تھی اسی نے بے انتہا دی کی اس فضا کو تبدیل کیا تھا جو اس نے شاکرہ کے خلاف پیدا کر دی

ایک نہیں سینکڑوں چراغ جل اٹھے۔ اس نے چاہا پنج سال کے اندر ہی ذاتی ن کھول لی ادب و شہر میں کپڑے کا بہت کامیاب تاجر تھا اور سیٹھ کریم داد نام سے مشہور تھا۔ یہ زمانہ وہ تھا کہ ماں مریچی تھی اور احمدی نے میاں بیوی کے میان زندگی گزارنے کا ایک اچھا رجحان پیدا کر دیا تھا۔ دنیا میں صرف احمدی ہی نہ رہ گئی تھی، جس کے دل پر بھائی کی دولت و ثروت کا کوئی اثر نہ تھا، مگر اس کی منت رگ و ریش میں سائی ہوئی تھی، اسی کی مٹھاس اس نام میں دوڑ جاتی تھی۔ یم داد کتنے ہی غصہ میں ہوتا، بہن کے منہ سے ”کرمو“ کا لفظ سن کر ٹھنڈا ہو جاتا رہن کر کہتا،

”آپا تم بڑی وہ ہو۔ سیٹھ کریم داد کو کرمو کہہ کر پکارتی ہو۔“
”اگر میں کرمو نہ کہوں تجھے تو زمین پر پاؤں بھی نہ رکھے تو، تیرے دامخ دولت کا جو گھنٹہ بھر گیا ہے، وہ اسی سے کم ہوتا ہے۔“

بہت دنوں تک شاکرہ کے کوئی اولاد نہ ہوئی۔ احمدی نے طرح طرح ے علاج کرائے۔ آخر امید ہوئی۔ ولادت کا وقت آیا تو لیدی ڈاکٹر کے مشورے ماکرہ کو ہسپتال میں داخل کر دیا گیا۔ کریم داد کچھ دنوں سے بہت نرم ہو گیا تھا۔ کی باتوں میں بھی لوج آ گیا تھا۔ اُس نے پرائیویٹ وارڈ لے کر شاکرہ کو وہاں موڑ دیا۔ احمدی ساتھ تھی۔ ایک مرتبہ شاکرہ نے دوسرے بے چین ہو کر پوچھا،

”آپا اب کیا ہوگا، میں مرجائوں گی؟“

”گھبراؤ نہیں“ احمدی نے شفقت آمیز لہجہ میں کہا، ”یہ مرحلہ ہر عورت کو بیش آتا ہے، کیا وہ سب مری جاتی ہیں، تمہاری ماں کے کتنے بچے ہوئے اور وہ اب تک زندہ ہیں۔“

ڈیوری کے لیے شاکرہ کو زچہ خاد میں لے جایا گیا تو وہ اور زیادہ گھبرائی۔

اس نازک موقع پر بھی اُس نے احمدی ہی کو اپنا غمگن سمجھ کر کہا،

”آپا مجھے اکیلا نہ چھوڑیے!“

”ڈرؤ نہیں میں ساتھ ہوں۔“

لیدی ڈاکٹر نے دیر تک معائنہ کرنے کے بعد بڑی رازداری کے ساتھ احمدی سے کہا،

”سیٹھانی کا پیٹ چیرا جائے گا۔“

احمدی گھبرا گئی، اس نے بے چین ہو کر پوچھا، ”کیوں؟“

مبلے بی بہت ہیلدی (حق درست) ہے اور ماں کے کولھے کی ڈھیاں بہت

چھوٹی ہیں، اُس کے پھنس جانے کا شہ ہے، میں سیٹھ کو فون کر کے اُسے بلائے لیتی ہوں، اس کی اجازت لے کر ہی آپریشن کیا جائے گا۔“

”میں ایک ہزار روپے دوں گی، شاکرہ کو آپریشن سے بچاؤ کسی طرح!“

”یہ نامکن ہے بہن — بالکل نامکن، پلوں بہت چھوٹا ہے، سر اندر نہیں جاسکے گا، قدرت اپنا کام کر چکی، اس نے بچہ بنا دیا، اب اُسے نکالنا ہمارا کام ہے، ہم پر بھروسہ کرو، ہم محنت اور دل چسپی سے اپنی ڈیوٹی انجام دیں گے۔“

شاکرہ کو آپریشن ٹیبل پر لٹایا گیا تو اس نے عاجزی کے ساتھ احمدی سے کہا،

”آپا میرا کتنا معاف کر دینا۔“

احمدی کی آواز ملن میں پھنس کر رہ گئی۔ وہ اُسے کوئی جواب نہ دے سکی۔ آنکھوں میں اتنے آنسو اُمٹائے کہ ہر منظر دھندلا ہو گیا۔ شاکرہ کا چہرہ بھی صاف نظر نہیں آ رہا تھا۔ ہر چیز دھندلی دھندلی تھی۔ ساری کائنات گہر میں لپٹ گئی تھی، احمدی کو باہر جانے کا اشارہ کیا گیا۔ وہ دبے پاؤں کمرے سے چلی گئی، شاکرہ کے الفاظ کاؤں میں گونج رہے تھے۔ آنسو اُمٹنے ہی چلے آ رہے تھے۔ دھند گہری اندھیری ہو جا رہی تھی۔ ایک گھنٹہ بعد شاکرہ کو اسٹرچر پر ڈال کر وارڈ میں پہنچا دیا گیا۔ دو زبیر نگرانی پر لگادی گئیں۔ ڈرادر بعد لیدی ڈاکٹر آپ ہی شعیب کو لیے آئی اور احمدی دیتے ہوئے بولی۔

”بہن بے بی کو سنبھالیے۔“

سفید کپڑے میں لپٹے ہوئے اس بچوں کو احمدی نے اپنی بانہوں میں لے وہ بہت تنومند اور تن درست تھا۔ احمدی نے نام پہلے ہی تجر کر رکھا تھا۔

شعیب داد

اُس کے گلاب سے زیادہ خوبصورت ہونٹوں پر ایک عجیب قسم کی پکپکا ہٹ تھی، جیسے وہ بول پڑنا چاہتا ہو اور آسمانوں سے آیا ہو کوئی پیغام اس منہ سے اُبل جانا چاہتا ہو۔ وہ کلی سے زیادہ نازک اور فنجہ سے زیادہ حسین تھا۔ کی آنکھوں میں فرشتے مُکلاتے محسوس ہو رہے تھے اور چہرے پر قوس قزح کو رنگ پکھڑے ہوئے تھے۔ احمدی نے اس کا منہ چوم لیا اور مُڑ کر شاکرہ کی طرف دیکھا۔ ابھی تک بے ہوش تھی، گالوں پر بے زلفی سی پھیلی ہوئی تھی، جیسے گلاب کی شا پر پھول کھلنے کے بعد مرجھا گیا ہو۔ احمدی نے ایک نظر شاکرہ کو دیکھنے کے بعد پشورہ کو دیکھا۔ گہنائے ہوئے چاند کے قریب ایک ستارہ سا چمکتا دکھائی دیا۔ اس دُر

ہوتے ہی شاکر نے دھیمی آواز میں کہا،

”نئے کوآپ کے سپرد کر رہی ہوں آپا جان!“

اور اس کی نگاہیں شعیب ہی پر جمی رہیں۔ احمدی کی آنکھوں میں پھر سیلاب آگیا۔ ان میں دوبارہ دھند چھا گئی اور شاکر کے ساتھ ساری کائنات اس میں ڈب گئی۔ شعیب کا ستارہ ضرور جھلکا تا رہا۔ اس کی مذہم روشنی رات کی تاریکیوں کو جھنجھوٹ کر صبح کا پیام دے رہی تھی۔ اتنی سی بات کہ کر شاکر کے ہونٹ پتھر اُگئے۔ پھر ان میں جھنجھٹ تک نہ ہوئی۔ شاکر وہ دنیا میں نہ تھی۔ اس کی یاد شعیب کی صورت میں محسوس ہو گئی تھی۔ احمدی نے اس امانت کو قبول کر لیا تھا اور وہ اُسے دامن میں چھپائے اپنا دودھ چسارہی تھی۔ فطرت اپنے پلان کے مطابق برسوں کی سوکھی نہروں کو درست کرنے میں لگی تھی۔ احمدی کی نس نس میں سنسناہٹ ہو رہی تھی اور آخر میں وہ ساری سنسناہٹ چھاتیوں میں بھٹ آئی سیٹھ کریم داؤ بھیل تو کبھی نہیں تھا، مگر اس وقت وہ بہت زیادہ فیاض ہو گیا تھا۔ شاکر کے غم نے دل میں ایسا گداز بھر دیا تھا کہ دنیسا سے بیزاری کا احساس پیدا ہو گیا تھا۔ وہ ساری دولت ٹٹا دینے کو تیار تھا۔ شعیب کی پرورش اور دیکھ بھال کے انتظامات بہت بڑے پیاد پر ہو رہے تھے۔ دودھ کے دے جانے کتنے ڈبے آگئے تھے۔ عورتوں میں گائے اور بکری کے دودھ پر بحث ہو رہی تھی۔ لیڈی ڈاکٹر نے گائے کے دودھ کا مشورہ دیا تھا اور یہ بھی کہہ دیا تھا کہ ایک ہی گائے کا دودھ دیا جائے۔ کریم داؤ نے گائے کی خریداری کے لیے آدمی دھڑا دیئے تھے۔ اسی دھڑان میں ایک بوڑھی عورت نے کہا،

”بکری کا دودھ بہت ہلکا ہوتا ہے۔ بچہ گائے کا دودھ ہضم نہیں کر سکے گا۔ شاکر کی ایک تعلیم یافتہ سہیلی بولی،

”اس میں پرکھ ایسٹھ ہوتا ہے اور بکری کے دودھ سے بخارا جاتا ہے۔“

”یوں تو گائے میں بھی ٹی بی کو قبول کرنے کی استعداد ہوتی ہے“ ایک

اور عورت نے کہا۔

اور اس بوڑھی عورت کی آواز میں سب کی آوازیں دب کر رہ گئیں جو زور سے کہہ رہی تھی۔

”کہہ دو کریم داد سے ایک بربری بکری فوراً منگائیں“

گائے بھی آگئی اور بکری بھی۔ ساتھ ہی نئے نئے ڈیزائن کی فیشیاں آگئیں۔

ان پر طرح طرح کے پل تھے۔ اندر سے دھونے کے لیے برش تھے۔ ایک ہوشیار نرس کا بندوبست بھی ہو گیا تھا۔ یہ تمام انتظامات کریم داد نے کیے تھے۔ فطرت شعیب

کے لیے ایک اور دسترخوان سجا رہی تھی، جس پر وہ لطیف اور لذیذ غذا جتنی گئی تھی، جو ان کی رگوں سے کھینچ کر آتی ہے اور چھاتیوں کی حسین گولائی میں پچھے ہوئے نسوں کے جال میں پک پکا کر دودھ بن جاتی ہے۔

”آپ کی رائے میں دودھ کون سا اچھا ہے گالے بی کے لیے، گائے کا، بکری کا، یا ڈبے کا؟“

ادھیڑ عمر کی کرسچین نرس نے احمدی سے سوال کیا۔

”ان میں سے کوئی بھی ٹھیک نہیں“

”پھر؟“ نرس نے حیرت سے پوچھا۔

احمدی کے لبوں پر مسکراہٹ پھیل گئی۔ اُس میں دھنک کے سے رنگ تھے، جیسے گائے، بکری، ڈبے اور عورت کے دودھ کی رنگین دھاریں الگ الگ بہہ رہی ہوں اور دور کہیں جا کر ایک ہو گئی ہوں۔ نرس برابر احمدی کو دیکھنے جا رہی تھی، جو بدستور مسکرا رہی تھی۔ اس تبسم میں اتنا کا دھار تھا اور فرشتوں کے پردوں کی سرسراہٹ تھی، شہد کی مکھیوں کے نغمے تھے۔

”کیا ڈبے کا دودھ بناؤں؟“

”نہیں!“ احمدی نے کہنے کا دامن اٹھاتے ہوئے جواب دیا۔

شعیب کے ہونٹ دودھ کی ذرتی شیشی کے نپل پر جیسے ہوئے تھے۔ وہ بڑی نزاکت اور خوب صورتی کے ساتھ اُسے چوس رہا تھا۔

”اوہ!“ نرس چیخ اٹھی، جیسے اُس نے اپنے ”فادر“ یسوع مسیح کا جلوہ دیکھ لیا ہو۔

”دودھ اُتر آیا آپ کے؟“

جلد ہی نرس کی حیرت سب عورتوں میں تقسیم ہو گئی۔ ان کے نزدیک احمدی کا دودھ ہی سب سے بہتر تھا۔

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے

وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس

کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں

وقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ براہ کرم اپنے

خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر

رسالہ کے ریسیپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا

ہوتا ہو۔

اصول فطرت سے جنگ

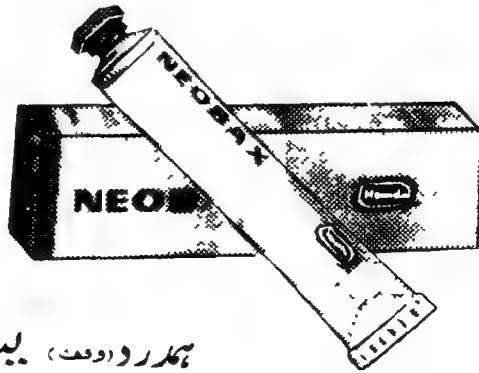
طبعی قوانین سے روگردانی اور اصول فطرت سے بے پڑا ہی
جسم کی توانائی اور اعضا کی کارکردگی کو نقصان دیتی ہے۔
محکم ماحول، غیر صحت مندر عادات، کثرت کار بے آرامی اور
غیر متوازن غذا، انسانی صحت کی خرابی اور کمزوری کا باعث ہے
اس ماحول میں وہ اعضا خاص طور پر متاثر ہو رہے ہیں جو
قوت و حیات کا مرکز ہیں۔

نیو بیکیس جنسی اعضا کے نشوونما اور تقویت و
حفاظت کے لئے بڑی کارگر دوا ہے جو مقامی طور پر استعمال
کی جاتی ہے۔ نیو بیکیس کی خوبی یہ ہے کہ وہ کسی قسم کی تکلیف
پہنچائے بغیر جنسی غدودوں کی رطوبت اور قوت کو تحریک دیتی ہے۔
اور خون کی رَسد کو بڑھا کر توانائی پیدا کرتی ہے۔

طویل عمر، مات اور سائنسی تحقیقات کے بعد
سازشی حائلے والی خاص دوا

نیو بیکیس

ہمدرد



ہمدرد (وٹ)، بیورو میڈیکل پکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگانگ



ایک غلط فہمی: ہر ایک وٹامن کی اپنی انفرادی حیثیت ہے۔ ایک کی جگہ دوسرا استعمال نہیں کیا جاسکتا۔ اُن میں آپس میں کوئی کیمیائی رشتہ نہیں ہوتا، لیکن یہ قطعی ممکن ہو کہ ایک ہی غذا میں دو یا تین وٹامن ساتھ ساتھ موجود ہوں۔ گزشتہ چند برسوں میں حیاتین کی شہرت اتنی زیادہ ہوئی ہے کہ بعض لوگوں میں اُن کا شوق جنون کی حد تک بڑھ چکا ہے۔ اُن کے متعلق عوام میں اس قدر غلط فہمی پھیل چکی ہے کہ وہ کہیں کہیں فائدہ پہنچانے کے بجائے نقصان کا سبب بن گئے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ کوئی ایک غذا کھانے سے اتنا نقصان نہیں ہوتا جتنا اُس کے علاوہ کوئی اور غذا نہ کھانے سے ہوتا ہے۔ اسی لیے اہل متوازن غذا پرورد دیتے ہیں۔ چھلکا اُترا ہوا چاول ہی صورت میں نقصان دے گا، جب اس کے علاوہ کوئی اور چیز نہ کھائی جائے۔ صرف گوشت کھانا یا صرف دال کھانا یا صرف چربی استعمال کرنا ہر صورت غلط ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ قدرت نے بعض غذاؤں کے چھلکوں میں اُن کا جوہر پنہاں رکھا ہے اور اگر ہم چھلکا اتار دیں تو ایک اچھی غذائی شے محروم ہو جاتے ہیں لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہو کہ آدمی اس کو کھانے سے بیاہرجو جائیگا۔ بیماری اسی وقت آتی ہے جب ہم صرف ایک ہی غذا پر جم جاتے ہیں یا چند ملیجی مجموعہ میں لاحق ہو جاتی ہیں کہ اس کے علاوہ کوئی اور چیز میسر ہی نہیں آتی، جیسا کہ پُرانے زمانے میں بحری سفر میں ہوتا تھا اور تلاح اسقربوط اور بیری بیری جیسے امراض میں مبتلا ہو جاتے تھے۔

بعض حیاتین اس قدر نازک ہوتے ہیں کہ وہ حرارت پاکر ضائع ہو جاتے ہیں، اسی لیے بعض سبز لویں کو کچا کھانا یا ہلکا جوش دے کر استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ اُبلی ہوئی سبز لویں کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا لیکن ان کی افادیت برقرار رہتی ہے تاہم یہ شوق خط کی حد تک نہیں پہنچنا چاہیے بعض آدمی دنیا کے تمام ذائقوں کو چھوڑ کر اُبلی ہوئی سبز لویں کے پیچھے پڑ گئے ہیں۔ بہترین غذا وہی ہے

اب تو حیاتین کو دریافت ہوئے کافی عرصہ گزر چکا ہے، لیکن کتنے آدمی ہیں جو ان کی ماہیت اور ضرورت کو سمجھتے ہیں؟ کسی چیز کو بغیر سوچے سمجھے اندھا دھند استعمال کیے جانا کتنا خطرناک ہے، اس کا اندازہ آپ آسانی سے لگا سکتے ہیں۔ ہمارے ملک میں اکثریت ایسے نوجوانوں کی ہے جو طاقت کے متلاشی ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ ان کا جسم تیزی سے تنومند اور توانا ہو جائے، لیکن یہ نہیں سمجھتے کہ قوت حاصل کرنے کا راز کیلے ہے۔ ایسی دواؤں کے بل بوتے پر حاصل کی ہوئی قوت دیر پا نہیں ہوتی۔

حیاتین کیا ہیں؟ بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ "ملٹی وٹامن گولیاں" کھاتے رہنے سے وہ متوازن غذا اور صحت مند عادات سے بے نیاز ہو سکتے ہیں لیکن معلوم ہی نہیں کہ وٹامن کیا ہوتے ہیں، اُن کی کتنی قسمیں ہیں اور کون سی قسم کن حالات میں استعمال کی جاتی ہے۔ حقیقت یہ ہو کہ کچھ عرصہ پہلے تک سائنسدانوں کا یہ خیال تھا کہ ہر وہ غذا جس میں کاربوہائیڈریٹ، پروٹین یا لچھیر، چربی اور بعض معدنی اجزاء شامل ہوں، متوازن کہلاتی ہے لیکن بعد میں جوہوں پر کچھ تجربات کرنے سے یہ معلوم ہوا کہ وہ ایسی "متوازن" غذا کھانے کے باوجود بیمار پڑ جاتے ہیں اور ان میں سے بعض مر بھی جاتے ہیں۔ اس مشاہدے سے سائنس دانوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ اس غذا کو صحیح معنوں میں متوازن بنانے کے لیے مزید کسی جز کی ضرورت باقی ہے۔

تجربہ ثابت جاری رہے اور یہ معلوم کیا گیا کہ اگر اس غذا میں تھوڑے سے دودھ کا اضافہ کر دیا جائے تو وہ بہتر ہو جاتی ہے اور بیماری یا موت کے امکانات کم ہو جاتے ہیں، البتہ یہ بات سمجھ میں نہیں آتی تھی کہ اتنا تھوڑا سا دودھ جس میں چربی کی بہت کم مقدار شامل ہوتی ہے، غذا کو کس طرح ٹھیک کر دیتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ معلوم ہوا کہ چربی کے علاوہ دودھ میں نہایت خفیف مقدار میں کچھ میکیز بھی شامل ہوتے ہیں۔ سائنس دانوں نے ان کو وٹامن کے نام سے پکارا۔ اُردو میں وہ حیاتین کہلاتے ہیں، کیوں کہ اُن پر ہماری حیات کا دارومدار ہے۔

جسے متوازن کہا جاتا ہے اور جو ایک جزو کے پیدا کردہ نقصان کی تلافی دوسرے جزو سے کر دیتی ہے۔ نقصان اسی صورت میں ہوتا ہے جب ہماری غذا میں ضروری حیاتیات کی کمی رہتی ہے۔

متوازن غذا کی اہمیت: ہماری صحت کو برقرار رکھنے کے لیے جن حیاتیات کی اشد ضرورت ہے ان کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ ایک سادہ اور متوازن غذا میں تقریباً تمام ضروری حیاتیات موجود ہوتے ہیں۔ ہمارا یہ خیال کہ ہم حیاتیات جس قدر زیادہ مقدار میں کھائیں گے اتنے ہی زیادہ تن درست ہو جائیں گے، سراسر غلط ہے۔ اگر ہم پھل کی تیل، کچی سبزیاں اور دودھ زیادہ مقدار میں استعمال کرتے لگیں تو حیاتیات کی زیادہ مقدار میسر آئے گی لیکن اس سے صحت میں کوئی غیر معمولی اضافہ نہیں ہوگا۔ ہر شخص اپنی جسامت اور پیدائشی مجتہ کے مطابق ان کی ایک معینہ مقدار ہضم کر سکتا ہے اور اس سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ آدمی صرف حیاتیات پر زندہ نہیں رہ سکتا۔ بعض آدمی ان کی دھن میں متوازن غذا کے دیگر اجزاء کی طرف سے بے پروائی بستے لگتے ہیں۔

حیاتیات کے متعلق دوسری غلط فہمی یہ ہے کہ حرارت ان کے لیے سخت مضر ہے اور یہ کہ اگر ہم وحشی انسانوں کی طرح ہر غذا کو پکائے بغیر استعمال کرنا شروع کر دیں تو ہماری صحت بہت عرصہ ہو جائے گی۔ تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ تمام حیاتیات حرارت پانے پر ضائع نہیں ہوتے۔ کچی ہوئی غذاؤں میں بھی بہت سے وٹامن باقی رہتے ہیں، مثلاً حیاتیات ۱، ۲، ۳ اور ۵ حرارت کی کافی مقدار برداشت کر سکتے ہیں۔ ان میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی، نہ ہی ان کی افادیت میں کوئی فرق آتا ہے۔ وٹامن ج حرارت پختے سے ضائع ہو جاتا ہے، لیکن وہ ایسی چیزوں میں پایا جاتا ہے جنہیں پکانے کی ضرورت نہیں پڑتی، مثلاً رنگ لیاں، ہنترے، انگور اور سلاد وغیرہ۔ وہ نمٹروں میں بھی پایا جاتا ہے جنہیں اکثر کچا کھایا جاتا ہے۔ آئیے اب یہ دیکھیں کہ مختلف حیاتیات کا ہماری صحت پر کیا اثر پڑتا ہے، اور وہ کن کن غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔

حیاتیات کی مختلف قسمیں: سب سے پہلے وٹامن ۱ یا فوریافت کیلگیا تھا۔ وہ ممکن، جانوروں کی چربی اور سبز ترکاریوں میں پایا جاتا ہے۔ گاجا جو جو جزو گلابی رنگت بخشتا ہے، اس سے یہ وٹامن جدا کیا گیا ہے۔ بیماریوں کی روک تھام کے لیے وہ نہایت مؤثر ہے۔ نزلہ زکام اور سردی کو دور کرنے کے لیے اکثر اُسے تجویز کیا جاتا ہے، خاص طور سے بچوں کے لیے۔ وہ جسم کی بالیدگی کے لیے ضروری ہے،

لیکن اس کا خاص کام یہ ہے کہ وہ ہمارے خلیوں کو تحریک کرتا ہے اور منہ، حلق اور ناک کی پھلیوں کو تقویت دیتا ہے۔ پھلی کے تیل میں اس کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ وٹامن سب سے پہلے ۱۹۳۷ء میں سوئزرلینڈ میں ملی صورت میں تیار کیا گیا تھا۔ وٹامن بی یا بیری بیری بیماری کے علاج کے دوران اتفاقیہ طور پر دریافت ہوا۔ یہ مرض عام طور پر مشرقی ممالک میں پھیلتا ہے۔ اس وٹامن کی کمی سے انسان کا وزن کم ہونے لگتا ہے اور بعض اعصابی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کی کمی تسمیں ہیں، جنہیں بی کن، بی ٹو وغیرہ اعداد سے ظاہر کیا جاتا ہے۔ بی ون مؤثریم وغیرہ کی پھلید خیر، ایلج اوکلیجی میں پایا جاتا ہے۔ اس کی کمی سے آدمی کو بھوک کم لگتی ہے، کچھ کھانے کو جی نہیں چاہتا۔

وٹامن سی، یا ج لیوں کے عرق میں افراط سے موجود ہے۔ پرانے زمانے میں مغرب کے لکھوں کو جب اسقروط کا مرض لاحق ہوا تو انھوں نے یہ عرق استعمال کرنا شروع کیا اور اس موذی مرض سے نجات پائی۔ لیوں کے علاوہ یہ وٹامن تمام ترش پھلوں اور آراء میں پایا جاتا ہے۔ وہ ہمارے دانتوں کی صحت برقرار رکھنے، جریان خون کا ستر باب کر اور جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے، خاص طور سے جب دق سے بچانے کے لیے۔ یہ وٹامن ۱۹۱۳ء میں دریافت ہوا تھا۔ تمام حیاتیات میں سب سے زیادہ دل چسپ وٹامن ڈی یاد ہے، جو پھل کے تیل میں وٹامن ۱، ۲ کے علاوہ کثرت سے پایا جاتا ہے۔ وٹامن ڈی پھل کے تیل کے علاوہ دھوپ بالائے نفشی شعاعوں میں بھی موجود ہوتا ہے۔ وہ سوکھے کے مرض کو روکتا ہے، اسی بچوں کے لیے اس کی ضرورت و اہمیت مسلمہ ہے۔

وٹامن ای، حورنوں کے لیے زیادہ مفید ہے کیونکہ وہ بانجھ پن کو دور کرتا ہے۔ اس کی سے حیوانات میں تولید کا سلسلہ منقطع ہو جاتا ہے۔ تجربات شاہد ہیں کہ اس کی اضافہ مقدار سے استقامت عمل کی شکایت دور ہو گئی ہے۔ اس کے علاوہ عام صحت کو برقرار اور جسم میں قوت مدافعت پیدا کرنے کے لیے بھی یہ وٹامن مفید ہے۔

ان تمام حیاتیات کے علاوہ اب ادبکی بہت سے وٹامن دریافت کیے جا چکے ہیں لیکن عام طور سے دودھ، خیر، اٹلے، مکھن اور کھجی وغیرہ حیاتیات کے اچھے مخزن کیے جاتے ہیں اور اگر ہم اپنی غذا میں توازی کا خیال رکھیں تو ہم بہت سی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ حیاتیات کی اہمیت مسلمہ ہے۔ اس کے باوجود ہماری صحت کے لیے اتنی مقدار میں دیکار ہوتے ہیں کہ مشکل ہی سے اس بات کا یقین آتا ہے۔ اگر ہم انہیں ز مقدار میں استعمال کریں گے تو جسم اضافی مقدار کو خارج کر دے گا۔

نہ ہوتا اُسے اُس کے بستر ہی میں ذرا دیر بھی تھپاتے رہیے۔ اگر وہ اس سے چُپ نہ ہو تو اُسے گود میں اٹھالیے اور لُٹی دیجیے۔ اتنی دیر میں اکثر بچے پیشاب یا پاخانہ ہوجاتا ہے اور پھر وہ پُر سکون ہوجاتا ہے۔ بہر حال ذرا دیر تک انتظار کر کے دیکھ لینے میں کچھ نقصان نہیں۔

۲۔ دودھ پنی لینے کے بعد

کوئی بچہ گہری نیند سو جاتا ہے اور پھر آدھ گھنٹہ کے بعد صبح اٹھتا اور رونے لگتا ہے۔ غائب اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ دودھ کے ساتھ اندر گئی ہوئی ہوا سب خارج نہیں ہوتی ہے اور ریاحی درد پیدا ہو رہا ہے۔ اُسے اٹھالیے اور ایسی وضع میں رکھ کر تھپتھپاتے رہیے کہ جس سے ہوا آسانی سے نکل جائے۔ پھر اُسے بہت جلد رٹانے کی کوشش مت کیجیے، لیکن اگر اُسے قورنج جیسا درد ہے تو ایسی آسان ترکیبوں سے افادہ نہ ہوگا۔ (قورنج کے لیے خاص تدبیروں کی ضرورت ہے، جس کی تفصیل الگ ہے)

۳۔ اگر بچہ کو دودھ پلانے کے بعد ڈویا زائید گھٹنے گزر چکے ہیں تو اس کا اسکان کا ب وہ بھوکا ہے۔ اگر وہ بھوکا ہے تو وہ گود میں اٹھائے رکھنے سے سکون نہیں محسوس کرے گا، بلکہ بیچ ڈاب کھاتا ہوا ادھر ادھر ٹھہر کر ڈگوں ماں کے دودھ یا چینی کی تلاش میں کھلیا تاہر الجے میں رہے گا۔

۴۔ بعض بچے پیشاب تڑپ جانے کے بعد بے چین رہتے ہیں مگر جب اُن کو کپڑے بدل دیے جائیں تو پُر سکون ہو کر سوجاتے ہیں بعض بے چین بچے تھوڑا گرم پانی پلانے کے بعد پُر سکون ہوجاتے ہیں بعض زیادہ گرمی یا زیادہ سردی لگنے سے بے آرامی ظاہر کرتے ہیں۔ ایسی سب چیزوں کا بہ آسانی اندازہ کیا جاسکتا ہے

۵۔ بہت بچے پلنے یا گود میں ٹھلانے سے یا موٹر یا بچہ گاڑی میں بٹا کر لے جانے سے جلد بھی نیند سو جاتے ہیں بعض نازک مزاج بچے ان یا باپ کے پاس آکر سکون محسوس کرتے ہیں بعض گنگٹانے یا ولولوں سے چُپ ہو کر سوجاتے ہیں۔

الغرض تھا بچہ زیادہ عمر لے افراسے زیادہ مختلف المزاج اور نازک دماغ ہو سکتا ہے اور اکثر تجربہ کار ماں اُسے بھلا کر پُر سکون کر سکتی ہے۔ دل میں کئی بار پانچ دس منٹ تک بچہ کاروان کوئی غیر معمولی یا مضر چیز نہیں ہے، لیکن اگر بچہ زیادہ دیر روتا ہے تو طبی مشورہ لینا چاہیے۔

اکثر جب شیر خوار بچہ سوتے سوتے جاگ کر رونے لگتا ہے تو بعض اوقات نئی نا تجربہ کار ماں ضرورت سے زیادہ پریشان ہوجاتی ہے، چوں کہ دنیا یا صبح اٹھنا ہی ایک واضح طریقہ ہے جس پر بچہ اپنی ضروریات یا بے چینی کا اظہار کر سکتا ہے، اس لیے ماں... گھبرا جاتی ہے کہ کیا بات ہے؟ ماں خیال کرتی ہے کہ دودھ پینے کے بعد پیٹ بھرے بچہ کو آرام سے سو جانا چاہیے اور جاگ اٹھنے پر ہمیشہ پُر سکون رہنا چاہیے۔

درحقیقت رونا ہی بچہ کا وہ اشارہ یا علامت ہے جس کے ذریعہ وہ ماں کو متوجہ کر سکتا ہے، لیکن ممکن ہے کہ گاہے اس کا رونا محض کسی نہایت خفیف سی بے آرامی یا تکلیف کی وجہ سے ہو

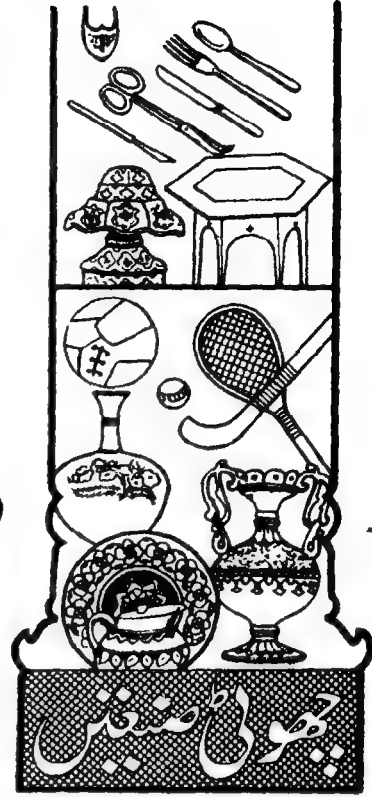
دودھ پیتے بچے کیوں روتے ہیں؟

اور یہ ضروری نہیں کہ بچہ ہر بار بھوک یا شدید درد کی موجودگی کی وجہ سے ہی روتا ہو۔ ممکن ہے کہ اُسے اب نیند نہیں آرہی ہو اور وہ گود میں لیے جانے اور رفاقت کی آرزو کرتا ہو۔ شیر خوار بچہ ہمیشہ بستر میں پڑ رہنا پسند نہیں کرتا، بلکہ ماں کے پاس رہنا چاہتا ہے، یا ممکن ہے کہ اس کا رونا اس وجہ سے ہو کہ وہ ایک حالت میں پڑا رہنے سے تھک گیا ہے اور کھوٹ بدلنا چاہتا ہے، یا شاید اُس کے کپڑے تر ہو گئے ہیں اور ایک خشک نہالچو کی ضرورت ہے، لیکن بچہ کا بار بار یا زیادہ دیر تک روتے رہنا اچھی چیز نہیں اور ماں اُسے پُر سکون رکھنے کے لیے بے چین رہتی ہے۔ رونے کا پہلی سبب معلوم نہ ہو تو بھی اگر ماں اُسے گود میں اٹھائے تو وہ تسکین محسوس کرتا ہے اور رفتہ رفتہ ماں اس کے رونے کا سبب پہچان سکتی ہے۔

ابتداءً بچہ کا رونا، خواہ وہ کسی سبب سے ہو، ایک ہی طرح کا معلوم ہوتا ہے مگر متعدد امکانات کی اسباب پر غور کرنے کے بعد آپ مختلف قسم کے روتے کو پہچان سکتے ہیں:

۱۔ دودھ پنی لینے کے بعد سب ہی بچے فوراً نہیں سوجاتے ہیں بعض تقریباً ہمیشہ چند منٹ تک اضطرابی حرکتیں کرتے رہتے ہیں، اس لیے پانچ دس منٹ تک انتظار کیجیے اور دیکھیے کہ بچہ پُر سکون ہوجاتا ہے یا نہیں؟ اب اگر رونا موقوف

پاکستان کی معاشی ترقی کے لئے
چھوٹی اور بڑی صنعتوں کی
متوازن ترقی ضروری ہے۔
اشیائے صرف کی وسیع پیمانے پر
پیداوار میں جو دشواریاں پیش آتی
ہیں جدید صنعتی مشینیں ان کا
بہترین حل ہیں۔
چھوٹی صنعتیں موروثی فنون لطیفہ کی
پرورش و سرپرستی کرنے کے علاوہ
فکاروں اور دستکاروں کیلئے وسیع
ذرائع روزگار مہیا کر کے زندگی کے
معیار کو بلند کرتی ہیں۔



معاشی خوشحالی کی مضبوط بنیادیں !

آج تک پی۔آئی۔ڈی۔سی کی کوششیں
صرف بڑی صنعتوں کے فروغ تک ہی
محدود تھیں لیکن اب مغربی پاکستان
صنعتی ترقیاتی کارپوریشن کو چھوٹی
صنعتوں کی جدید طریق پر ترقی کی
ذمہ داری بھی سونپ دی گئی ہے۔
یہ صنعتیں بھی اہل ملک کی خوشحالی کیلئے
پوری طرح کارگر ہونی چاہئیں۔
مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
اس فرض پر اپنی گذشتہ کامیاب
روایات کے مطابق مستعد ہے۔



مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن
کی نئی اور اہم مہم
چھوٹی اور بڑی دونوں
صنعتوں کی
یکساں ترقی

مغربی پاکستان صنعتی ترقیاتی کارپوریشن

پانی — مایہ حیات

ایس جیمس

فراوانی آب

یہ ایک انجوتہ قدرت ہے کہ دنیا کی ایک پیچیدہ ترین شے — ”مخز مایہ“ یا اولین مادہ حیات — بیشتر پانی سے مرکب ہے۔ بالغ آدمی کا جسم تقریباً ۷۰ فی صدی پانی ہے۔ نو زائیدہ بچے ۷۰ فی صدی اور انسانی جنین ۹۰ فی صدی پانی ہے۔ مگر جسم کے اندر یہ سب پانی کہاں ہوتا ہے؟ ان فی صدیوں کو دیکھ کر تو گمان ہوتا ہے کہ جسم کو ذرا سی خراش لگے ہی یہ پانی گویا ٹپکنے لگے گا۔ اسی طرح جس طرح کہ ایک درزد ازل سے پانی کا ٹپکا ڈھونڈنے لگتا ہے دراصل واقعہ یہ ہے کہ جسم کے اس پانی میں کاحہ فی صد حصہ خون کے اندر مستقر رکھتا ہے، لیکن بیشتر حصہ ان کروڑوں کھرب خلیوں کے اندر (۳۰ فی صد) یا ان کے درمیان (۵۰ فی صد) پھنسا ہوا رہتا ہے، جن سے انسانی ساخت مرکب ہوتی ہے۔ پھر پانی کی ایک مخلوط مقدار (تقریباً ۱۰ فی صد) جسم کی مختلف نچاؤ میں موجود ہوتی ہے۔ لہذا پانی سے تمام تر ضروریات ہونے کے باوجود ہم حقیقتاً اسی طرح آبی ہیں جس طرح کشتی نوح پر کے دوسرے حیوانات تھے۔

پھر ہمیں اپنے نباتاتی دوستوں کو بھی نہیں بھولنا چاہیے، جو ہم سے بھی زیادہ تر برتر ہیں۔ مثلاً گلڑی ہی کو دیکھیے، جو تقریباً ۷۰ فی صد پانی ہی پانی ہے۔ کیا اس کا یہ مطلب ہے کہ آغاز حیات ابتداء سمندر سے ہوا؟ یقیناً قرآن سے تو یہی معلوم ہوتا ہے۔ بالخصوص اس وجہ سے کہ سمندری پانی میں معدنی مادے کا تناسب وہی ہوتا ہے، جو ہمارے جسم میں پایا جاتا ہے۔

مسلسل حرکت

اس طرح کرۂ زمین پر کے تمام زندہ خلیے گویا ایک سمندر سے گھرے ہوئے سرگرم حیات ہیں۔ جس طرح کہ جھوٹے بڑے سمندروں، ”دیاؤں“، بھیلوں اور تالابوں وغیرہ میں کاپانی غیر محک نہیں ہوتا ہے، اسی طرح ہمارے جسم میں کاپانی بھی رکو دپدیرا ٹھہرا ہوا نہیں رہتا ہے۔ خون سے پانی ہر جگہ خلیوں کے درمیان کے پانی میں جاتا رہتا ہے اور خلیوں کے درمیان کاپانی غنائے

خلوی میں سے پانی نکال کر اندر کے پانی میں چلا جاتا ہے۔ اس کے برعکس خلیے میں سے پانی نکل کر میں خلوی پانی میں مل کر پھر وہاں سے نکل کر خون کے اندر کے پانی میں شریک ہو جاتا ہے۔

توازن و اعتدال

مگر صرفاً، مخالفت سمتوں میں پانی کی یہ مسلسل نقل و حرکت نہایت ضبط و نظم کے ساتھ عمل میں آتی ہے، کیوں کہ ان تینوں ”خالوں“ یا الگ الگ حصوں کے اندر پانی کی موجودہ مقدار ہر لحظہ حیرت ناک طور پر ”مستقل“ یعنی مجنسہ قائم و ثابت رہتی ہے۔ ماہرین فعلیات اس شان دار تکمیل یافتہ بہاؤ کو ”توازنِ آبی“ یا ”اعتدالِ آب“ کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ مگر حالت توازن قائم رہنے کے لیے ضروری ہے کہ جتنا پانی جسم سے خارج ہو، اتنا ہی اُسے واپس پمپ جلتے۔

جسم سے روزانہ تین کوارٹ پانی خارج ہوتا ہے

ایک مثالی دن میں آدمی کے جسم سے ۳ کوارٹ پانی (ایک کوارٹ ربع گیلن یا تقریباً ایک سیر) خارج ہوتا ہے۔ پیشاب کے ذریعے ۲ کوارٹ جلد سے ایک پنٹ یا ڈیڑھ پاؤ، پھیپھڑوں سے یک پنٹ، براز سے



۱/۵ پنٹ - خارج شدہ مقدار کی باز پوری تخمیناً حسب ذیل ہوتی ہے: نافٹ
(۲ کوارٹ)، غذا میں ملا ہوا پانی ۱/۲ پنٹ اور تھکیدی پانی ۱/۲ پنٹ
تھکیدی پانی وہ ہے جو غذا کے جلنے سے پیدا ہوتا ہے۔ جلنے میں پانی مرکب سے
علیحدہ ہوتا ہے یا رہا ہوتا ہے، یعنی وہ ہائڈروجن جو غذا میں ہوتا ہے، ہوا میں
کی آکسیجن کے ساتھ آمیز ہو جاتی ہے اور اس آمیزش سے پانی بن جاتا ہے۔
جانداروں میں پانی کی رسد بہت مختلف ہوتی ہے۔ اس رسد کی
مقدار نہ صرف جانور کی جسامت کے لحاظ سے بلکہ ایک ریاضی ضابطہ کے
مطابق متعین ہوتی ہے۔ اسی طرح عضویہ اپنے وزن کے برابر پانی کی مقدار
اخذ کرنے میں جو وقت لیتا ہے، وہ بھی خالی ازدول چپی نہیں: اس کے لیے
ایک چوہا پانچ دن لیتی ہے، لگائے دو ہفتے، اونٹ تین مہینے، کچھ ایک سال
اور حضرت انسان ایک ماہ۔ لیکن ناگ بھی ————— ان سب کو
مات دیتی ہے۔ وہ ۲۹ سال لیتی ہے۔

حالتِ عدم توازن یا بے اعتدالی خطرناک ہے

طبی جسم ایک دقیق التوازن اور حیویت یافتہ مجسمہ آب ہے۔ اسی
واسطے ہمارے بہت سے امراض و عوارض عدم توازن آب سے راست
بابا واسطے تعلق رکھتے ہیں۔ مثلاً قتل پذیر قلب کے مریض میں ایک اہم
اور خاص علامت آدبیا (بجھڑی سوچن) ہوتی ہے، جو جہاں بافتوں میں
پانی جمع ہو جانے سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس پانی بھری حالت میں اکثر جان کا
خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ لہذا اس کا تدارک دریول ادویہ سے کیا جاتا ہے۔
یہ گروے کو تحریک پہنچانے والی دوائیں پیشاب کی مقدار کو بڑھا کر رکودی
پانی کو خارج کر دیتی ہیں۔ بعض ایسی دوائیں اتنی قوی الاثر ہوتی ہیں کہ ان کی
ایک ہی پچکاری سے ۱۵ کوارٹ پانی خارج ہو سکتا ہے۔

آبی فتور کی ایک نمایاں مثال آنکھ کی ایک خطرناک بیماری ”گلاکوما“
یا زرق المارے، جس کو عام طور پر ”کالچ بندھ گئے ہیں اور جس سے اکثر نابینائی
پیدا ہو جاتی ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس حالت میں پانی کے چند ہی
قطروں کے اجتماع سے معاملہ زیر و زبر ہو جاتا ہے۔ آنکھ کی پتلی کے سامنے کا
ایک خاتمہ (خزانہ مقدم) ”رطوبت مائیدہ“ سے بھرا ہوا ہوتا ہے، جو توفیقہ
پانی ہے۔ یہ رطوبت ہمیشہ نجی رہتی اور ایک یا ایک نالی کی راہ سے باہر
خارج ہو جاتی ہے۔ کالچ بندھ کے عارض میں کسی وجہ سے اس رطوبت کی

یہ نکاسی ٹک جاتی ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خزانہ مقدم کے اندر دباؤ
بڑھنے لگتا ہے۔ اگر اس دباؤ کو کم کرنے کے لیے کوئی ترکیب جلد عمل میں نہ
لائی جائے تو رفتہ رفتہ دباؤ کی زیادتی اتنی شدید ہو جاتی ہے کہ اس سے
عصب بھری مضروب اور بالآخر ناکارہ ہو جاتی ہے اور بصارت جاتی رہتی
ہے۔ کالچ بندھ کا علاج جراحی علیحدہ کے ذریعہ کیا جاتا ہے اور بعض دباؤ کم کرنے
والی دوائیں بھی استعمال کی جاتی ہیں (ایک نوایہ کار اور دل چسپ دو
”ڈایاموکس“ ————— ہے، جو رطوبت مائیدہ کا بناروک دیتی
ہے اور اس طرح اختلا اور دباؤ کو کم کر دیتی ہے)۔

چند حالتیں جن میں جسم کا پانی زیادہ خارج ہو جاتا ہے اور جسم کی آبی تالیور
میں پانی کی قلت پیدا ہو جاتی ہے، یہ ہیں: خندہ جریان خون، حرقات (جلنے کے
حادثات) رتے، اسہال اور جب کہ مریض دہن کی راہ سے پانی نہیں لے سکتا ہو۔
ان میں سے کوئی عارضہ بھی حد سے زیادہ تجاوڑ کر کے (عدم تدارک کی حالت میں)
جسم کو ایک خشک ”ریگ زار“ بنا سکتا ہے۔

ایک عجیب مرض

پانی سے تعلق رکھنے والا ایک عجیب مرض ”ذیابیطس فیشری“ (بھیک
ذیابیطس) ہے۔ مشہور انسولینی ذیابیطس شکر کی طرح یہ حالت شکر سے کوئی
علاقہ نہیں رکھتی ہے۔ لیکن بھیک اور شکر کی ذیابیطس دونوں دو لحاظ سے مماثل
ہوتی ہیں۔ دونوں حالتوں میں پیاس کی شدت ہوتی ہے اور پیشاب کی
مقدار غیر طبی طور پر زیادہ ہو جاتی ہے۔ بھیک ذیابیطس میں یہ دونوں شکایتیں
ناقابل یقین حد تک شد و مد کے ساتھ پائی جاتی ہیں۔ ایسی حالتیں پائی گئی
ہیں، جن میں ہر قسمت مریض ۲۰-۳۰ گیلن پانی ۲۴ گھنٹوں میں لیتا اور خارج کرتا رہا۔
اس بھیک ذیابیطس کا سبب بخوبی قابل فہم ہے۔ ایک مرکز کے
براہر غددہ (غددہ نخامیہ)، جو قاعدہ دماغ میں واقع ہے، ایک خاص
ہارمون ریلیزیشن قابض عروق جوہر کا انفریکر تہ ہے جو خون
میں شامل ہو جاتا ہے۔ یہ ہارمون گروہ کے پھیلنے والی فعل پر اثر انداز
ہو کر خون میں سے غذائے آب (پانی) کو چوس کر نکال لینے کے عمل کو مسدود
کر دیتا ہے اور اس طرح پیشاب کی پیدائش کو کم کر کے بدن کے اندر پانی
کو محفوظ اور باقی رکھتا ہے۔ توازن آب کو برقرار رکھنے کے لیے قدرت کا یہ
ایک نادر و حیرت ناک طریقہ ہے۔

حیاتِ رُوح

(قسط ۵)

۱۔ ایم۔ اسلام

متفند ہونے پر مغرب کے علماء نے روحانیات نے کبھی شک ظاہر نہیں کیا۔
اب چند ایک اور مثالیں پیش کی جاتی ہیں۔

پروفیسر ڈیل ارون نے، جسے حیاتِ رُوح پر ایک جید عالم سمجھا جاتا ہے، اپنی شہرہ آفاق کتاب "FOOT FALLS" کے صفحہ ۲۹۳ پر مشہور عالم روحانیات ڈاکٹر مینز کے حوالے سے ایک خط نقل کیا ہے۔ خط کیستونک گرجا کے ایک پادری نے ۲۰ اکتوبر ۱۸۴۴ء میں کونش ٹرولوزبری کو لکھا تھا۔ ارل آف ٹرولوزبری نے یہ خط ڈاکٹر مینز کو تحقیقات کے لیے بھیج دیا تھا۔

پادری نے لکھا تھا:

" جولائی ۱۸۳۸ء میں ایڈنبرا سے پر تھ شار تبدیل ہو کر آگیا۔
آٹے کے چند ہی روز بعد اس قصبے کی ایک عورت ایسی ہمس نے
مجھے بلوا بھیجا۔ ملاقات پر اس نے مجھ سے کہا کہ میری ایک جان
بچان کی عورت تھی۔ اس کا نام ملوی تھا۔ ملوی کو مرے
بہت عرصہ ہو چکا ہے، لیکن کچھ روز سے میں اُسے ہر شب اپنے
کمرے میں دیکھتی ہوں۔ وہ جب آتی ہے ہی کہتی ہے کہ اس نے
کسی سے تین شلنگ دس پنس قرض لیے تھے، چوں کہ وہ یہ قرض
ادا نہیں کر سکی اس لیے وہ بہت بے چین رہتی ہے۔ وہ چاہتی ہو
کہ میں کسی پادری سے کہہ کر یہ قرض ادا کر دوں۔ ملوی کو صرف قرض کی
رقم یاد ہے لیکن جس کی وہ مفروض ہے اس کا نام پتہ یاد نہیں۔
میں نے اپنی ہمس سے وعدہ کیا کہ اس معاملے میں مجھ سے جو کچھ
ہو سکے گا، ضرور کروں گا۔ جتنا چاہیں نے اپنے حلقے میں کوشش
م شروع کر دی۔ آخر ایک شخص سے یہ معلوم ہوا کہ ملوی ایک جہنم

اقساطِ مابقی میں پیش کردہ واقعات سے یہ چیز بالکل صاف ہو جاتی
ہے کہ "موت" کے بعد ایک زندگی اور ہے۔ اس زندگی کا نظام کیا ہے، ماحول
کیا ہے؟ اس کے متعلق ہم کچھ نہیں بتا سکتے۔ "موت" صرف ہمارے جسم کے
لیے ہے، رُوح کے لیے نہیں۔ موت زندگی میں وارد ہوتی ہے۔ ایک بولتا
چلتا پھرتا ان دیکھتے دیکھتے اس طرح خاموش ہو جاتا ہے کہ اُسے
دوبارہ بلانا ہمارے لیے ناممکن ہے۔ موت ایک ایسی نیند کا نام ہے جس سے
اس دنیا میں کوئی بھی دوبارہ بیدار نہیں ہو سکتا، لیکن رُوح مرنے کے بعد
جسم سے الگ ہو کر قطعی طور پر آزاد ہو جاتی ہے۔ پرندگازادی کی خوشی میں
نفس سے رُور بھاگ جاتا ہے، لیکن عادتاً کبھی اس جگہ پھر آ جاتا ہے جہاں وہ
ایک مدت تک مقید رہا تھا۔ یہی صورت رُوح کی ہے۔ رُوح جب جسم سے
جُدا ہوتی ہے تو نہ جانے کہاں چلی جاتی ہے لیکن متعین کے قول کے مطابق
وہ پھر اسی گھر میں واپس آتی ہے، جہاں وہ ایک مدت قیام کر چکی تھی۔ جیسا کہ
پہلے کہا جا چکا ہے، اس مسئلے کا سارا دار و مدار صرف ایک چیز پر ہے اور وہ
محبت۔ یہی وہ جادو ہے جو مرنے کے بعد تک اپنا اثر دکھاتا رہتا ہے۔ شاعر
مشرق، حکیم الامت اقبالؒ کہتے ہیں:-

مرنے والے مرتے ہیں لیکن فنا ہوتے نہیں

یہ حقیقت میں کبھی ہم سے جُدا ہوتے نہیں

ہے بقائے عشق سے پیدا بقا محبوب کی

زندگانی ہے عدم نا آشنا محبوب کی

اگر اس حکیمانہ نتیجے پر غور کیا جائے تو حیاتِ رُوح کے مسئلے کو

سمجھنے اور اسے حل کرنے میں بہت مدد مل سکتی ہے۔

ان اوراق میں جتنی مثالیں اور واقعات پیش کیے گئے ہیں، ان کے

میں دھو کا کام کرتی تھی۔ میں نے اس جہنٹ کا بھی پتہ معلوم کر لیا۔ یہاں ایک دکان دار تھا، جس سے رجسٹ کے لوگ سودا سلف خرید کرتے تھے۔ میں اُس دکان دار سے ملا اور اس سے ملوی کے متعلق پوچھا۔ اُس نے کہا کہ ملوی کو تو مرے ایک عرصہ ہو گیا۔ میرے پوچھنے پر کہ کیا ملوی اس کی مقروض تھی؟ وہ اپنا رجسٹر اٹھا لایا اور کچھ دیر تک ورق الٹ بلیٹ کر دیکھتا رہا۔ ایک جگہ ملوی کے نام تین شلنگ اور دس پنس کی رقم لکھی تھی۔ میں نے اس کی اطلاع کوئٹس شرووزبری کو کر دی اور کوئٹس نے وہ رقم اکا کر دی۔ چند روز بعد میں اپنی کمپن سے پھر ملا تو اس نے بتایا کہ اب ملوی کی روح اس سے ملنے نہیں آتی۔

رابرٹ ڈیل ارون اپنی ایک اور مشہور و معروف کتاب

"The Debateable Land" (دی ڈیپٹ ایبل لینڈ) کے صفحہ ۲۲۶ پر ایک اور واقعہ بیان کرتا ہے:

”نیویارک کے ایک مغرر خاندان کی ایک نوجوان لڑکی اپنی چچی کے پاس، جو دریائے ہڈسن کے کنارے ایک گاؤں میں رہتی تھی، تبدیل آب و ہوا کے لیے گئی ہوئی تھی۔ اس مکان میں ایک ایسا کمرہ بھی تھا جس میں کوئی شخص رہنا پسند نہ کرتا تھا۔ اس کمرے کے متعلق یہ مشہور تھا کہ وہاں رات کو ایک بھوت آ جاتا ہے۔ اتفاق سے ایک روز کچھ مہمان آ گئے اور گھر والی نے اپنی بھتیجی کی اجازت سے اس کا بستر اسی کمرے میں بچھا دیا۔ ادھی رات کے قریب لڑکی کی اچانک آنکھ کھل گئی۔ اُس نے اُس کمرے میں ایک عورت کو، جس کا لباس عام خادموں کا سا تھا، ادھر ادھر گھومتے دیکھا۔ لڑکی نے خوف زدہ ہو کر کبل میں منہ چھپا لیا لیکن کچھ دیر بعد جب اس نے کبل سے جھانک کر دیکھا تو کمرہ خالی تھا۔ ”دو چار روز بعد وہ لڑکی (خاندان اور لڑکی کا نام مصلحتاً نہیں بتایا گیا)، اپنے گھر واپس آ گئی۔ گھر واپس آنے کے چند روز بعد اُس لڑکی کو اپنے ملنے والوں میں سے ایک کے ہاں رخصانی کے متعلق کچھ تجربات یا عمل دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ یہاں میڈیم (معمول) کے توسل سے ارواح کو طلب کیا جاتا تھا۔ ایک روح

نے اپنا نام سرع کلیرک بتایا۔ سرع کلیرک نے کہا کہ وہ ایک شریف گھرانے میں ایک خادمہ کی حیثیت سے کام کرتی تھی۔ (یہ اُسی عورت کا گھر تھا، جو دریائے ہڈسن کے کنارے ایک گاؤں میں رہتی تھی۔)

”اُسے چوری کی بُری عادت تھی۔ وہ اکثر گھر سے چیزیں چُرا لیا کرتی تھی۔ چونکہ وہ بُری دیانت دار بھی جاتی تھی، اس لیے اس پر تو کسی کو شک نہیں ہوتا، دوسرے ملازموں کی شامت آ جاتی۔ سرع کلیرک نے کہا کہ اس نے کئی بار چاہا کہ وہ اپنے گناہوں کا اقبال کر لے اور گھر والی سے معافی مانگ لے، لیکن اسے جرأت نہ ہوئی۔ آخر اس کی موت آ گئی۔ مرنے کے بعد وہ عموماً رات کو اس کمرے میں آیا کرتی تھی۔ ایک روز یہ مس (دہی لڑکی) اس کمرے میں سوئی تھیں۔ میں چاہتی تھی کہ مس صاحبہ سے کچھ کہوں، لیکن وہ ڈر گئیں۔ مس صاحبہ اس وقت یہاں موجود ہیں۔ اگر وہ اپنی چچی سے کہہ کر معافی دلادیں تو شاید اسے (سرع کلیرک) کو بھی اطمینان اور سکون حاصل ہو جائے۔

”اس واقعے کے بعد وہی نوجوان لڑکی اپنی چچی سے ملی اور اس سے ”سرع کلیرک“ کے بارے میں معلوم کیا تو اس نے نایتیڈ کی کہ سرع کلیرک بہت روز اس کے ہاں ملازم رہی تھی۔ جب اس لڑکی نے سرع کلیرک کی رُوح کا ذکر کیا تو بوڑھی خاتون نے ہنس کر کہا، ”اچھا میں نے سرع کلیرک کو معاف کیا۔“

اس واقعے کے بعد اس گھر والوں کو کسی بھوت یا رُوح نے پھر پریشان نہ کیا۔ رابرٹ ڈیل ارون لکھتا ہے کہ یہ ایک ایسا واقعہ ہے جس کی صدا کی میں قسم کھانے کو تیار ہوں۔

اس قسم کے واقعات کثرت سے موجود ہیں، جن سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ارواح خواب یا بیداری کی حالت میں لوگوں سے مل کر اپنی مشکلا بیان کرتی ہیں، اور جب اُن کی درخواست منظور ہو جاتی ہے تو پھر اُن آنا جانا بھی بند ہو جاتا ہے۔

فرانس کا ایک نامی گرامی آدمی (نام نہیں دیا گیا)، ۱۶ جولائی ۱۸۰۰ کا ایک واقعہ بیان کرتا ہے:

(After Death What?) میں ایک اس سے بھی عجیب واقعہ بیان کیا گیا ہے (مقامات کے نام مجھے یاد نہیں رہے۔ اصل کتاب دیکھے جاسکتے ہیں) واقعہ یہ ہے:

”کسی قصبے میں ایک غریب جو آدمی اپنی بہن کے ساتھ رہتا تھا۔ یہ نوجوان انگوڑی کاسٹ کا کام خوب جانتا تھا۔ ایک روز کسی دوسری جگہ سے ایک آدمی اس کے پاس آیا، اور اُسے ملازم رکھ کر ساتھ لے گیا۔ کچھ عرصے تک وہ ماہ بہ ماہ اپنی بہن کے اخراجات کے لیے کچھ پے بھجوتا رہا، اور خط بھی لکھتا رہا۔ لیکن کچھ عرصے بعد بڑے اور خط آنا بند ہو گیا۔ ایک روز وہ لڑکی بھی اپنے بھائی کے متعلق ہی سوچ رہی تھی کہ اچانک اس کا بھائی اندر آیا اور کہا،

’آج تیس مہینے ہوئے جس شخص کے ساتھ میں گیا تھا، کچھ خواہ کے متعلق میرا جھگڑا ہو گیا۔ میرا آقا باورچی خانے میں چھری سے گوشت کاٹ رہا تھا۔ اچانک اس نے چھری میرے سینے میں گھونپ دی۔ میرا سر جسم سے علیحدہ کر کے باورچی خانے میں گڑھا کھود کر دفن کر دیا۔ اور لاش کے مین ٹکڑے کر کے مین علیحدہ علیحدہ کمروں میں دبا دیے۔ میرے آقا کا گھر بلوط کے ایک عظیم پٹرکے پاس ہے۔

اتنا کہ وہ نوجوان لڑکا کے دیکھنے دیکھتے وہیں کہیں غائب ہو گیا۔ لڑکی خوف زدہ ہو کر روز روز سے رونے لگی۔ آواز سن کر اُسوں بڑوس سے دو چار آدمی آگئے۔ لڑکی نے بھائی سے جو کچھ سنا تھا اُن لوگوں کو بھی سنا دیا۔ خبیثے کا پادری دو چار آدمیوں اور لڑکی کو ساتھ لے کر اس گاؤں میں، جہاں اس کا بھائی ملازم تھا، آیا۔ رُوح بھوت کی اطلاع کے مطابق گاؤں میں بلوط کا ایک بہت بڑا بیڑ تھا، اور اس کے قریب ہی وہ مکان تھا جس کا لڑکی کے بھائی نے پتہ بتایا تھا۔ جب گھر کے مالک سے لڑکی کے بارے میں پوچھا گیا تو اس نے کہا کہ وہ دو تین مہینے ہوئے ملازمت چھوڑ کر جا چکا ہے، لیکن لڑکی کی اطلاع کے مطابق جب باورچی خانے کا فرش کھودا گیا تو لڑکی کا سر مل گیا۔ ہی طبع

گزشتہ سال میری بچی کا انتقال ہو گیا۔ اس سے پہلے میرا ایک جوان بیٹا جنگ عظیم میں مادر وطن پر قربان ہو چکا تھا۔ قدرتی طور پر مجھے اپنے بچوں کے مرنے کا بہت غم تھا۔ ایک روز میرے خاندان کی ایک عورت مجھ سے ملنے آئی اور مجھ سے کہا کہ تم اپنے بچوں کے لیے مغموم مت رہا کرو۔ تمہارے دونوں بچے بہت خوش ہیں اور بڑے مزے سے رہتے ہیں۔ تمہاری بیٹی چند روز ہوئے مجھ سے ملی تھی۔ وہ کہتی تھی کہ میرے آبا جانا سے کہو کہ وہ اتنے دلگیر نہ رہا کریں۔ ہاں انہیں ایک وعدہ یاد دلانا جو غالباً وہ بھول گئے ہیں۔ مجھے فوراً یاد آ گیا کہ میری بچی جن دنوں بہت بیمار تھی اور اس کے بچنے کی کوئی امید نہ تھی، تو میں نے اس کے کہنے پر یہ وعدہ کیا تھا کہ اگر وہ مر گئی تو میں ہر روز دس منٹ اس کے لیے دُعا کیا کروں گا۔ کچھ روز تو میں برابر دُعا مانگتا رہا، پھر اور مصروفیتوں کی وجہ سے دھیان نہ رہا لیکن میں جرات تھا کہ اس دُنیا میں تو میرے اور میری بچی کے سوا اور کسی کو یہ معلوم نہ تھا کہ ہم باپ بیٹی میں کیا وعدہ ہوا تھا، اس عورت کو کیسے معلوم ہو گیا۔ ضرور میری بچی کی رُوح اس سے ملی ہوگی۔“

یہ واقعہ اختیارات میں شائع ہوا تو اس پر ایک اعتراض یہ بھی کیا گیا کہ ہو سکتا ہے کہ لڑکی کے باپ کو اچانک اپنے وعدے کا، جو اس نے اپنی بچی سے کیا تھا، خیال آ گیا ہو، اور جس عورت نے اس سے مل کر اسے اس کی بچی کا پیغام دیا ہو، اُس نے بھی مشق سے یا قوت خیال سے باپ کے دل کی بات معلوم کر لی ہو۔ اس میں شک نہیں کہ یہ اعتراض بھی وزن سے خالی نہیں لیکن پیغام دینے والی عورت کو تو سرے سے ہی روحانیت سے کوئی دل چسپی نہیں پھر متوفیہ کے باپ سے اس کی اتفاقیہ ملاقات نہیں ہوتی، بلکہ وہ اپنے گھر سے چل کر بیٹی کا پیغام باپ کو پہنچانے آتی ہے۔ اس لیے یہ تسلیم کرنے میں کہ یقیناً بیٹی نے دوسری دنیا سے باپ کو پیغام بھیجا تھا، عقل سلیم کے لیے شک کرنے کی کوئی گنجائش نہیں۔ اگر یہ مان لیا جائے کہ پیغام لانے والی عورت کی مخفی طاقت سے دوسروں کے خیالات معلوم کر سکتی تھی تو وہ بیٹی اور باپ کے درمیان جو وعدہ ہوا تھا وہ کیوں معلوم کر سکی؟

”حیاتِ رُوح“ پر ایک مشہور کتاب ”آفسر ڈیوڈ ہارٹ“

جسم کے تین ٹکڑے تین مکروں سے مل گئے۔ قاتل نے اپنے جرم کا
اقبال کر لیا۔

کیا یہی ایک واقعہ ”حیاتِ روح“ کے ثبوت کے لیے کافی نہیں؟ اب ایک
تاریخی شہادت سنئے:

”۱۲ فروری ۱۵۵۴ء میں انگلستان کے مشہور شاہی زنداں
ٹاور آف لندن میں لیڈی جین گرے اور اس کے نوجوان شوہر
لارڈ گلڈ فورڈ ڈٹلے کو ملکہ انگلستان تیسری نے ذاتی کاوش کی وجہ
سے قتل کر دیا تھا۔ قتل کے دن جب لارڈ ڈٹلے کی جوان اور
حسین بیوی لیڈی جین گرے کے قتل کا انتظام کیا جا رہا تھا،
لارڈ ڈٹلے چلتے چلتے وہاں رک گیا اور بڑی حسرت سے اس
مقام کی طرف دیکھتا رہا، پھر غلط دستے کے سپاہیوں سے کہا،
’اگر آپ میری بیوی کے قتل کے وقت موجود ہوں تو اس
سے کہہ دیں، میں اس کے قتل کے وقت اس کے پاس موجود
رہوں گا۔“

”لارڈ گلڈ فورڈ ڈٹلے کو ٹاور میں دن کے نو بجے قتل کر دیا گیا۔
اس کے آدھ گھنٹے بعد لیڈی جین گرے کو مقتل میں لایا گیا۔
لیڈی جین گرے بڑے اطمینان کے ساتھ لکڑی کے اس ٹکڑے
کے پاس، جہاں جلاد کندھے پر کھپا ڈاکھے کھڑا تھا، جاکر کھڑی
ہو گئی اور مرنے کی تیاری کرنے لگی۔ اچانک وہ کچھ پریشان سی
ہو کر ادھر ادھر دیکھنے لگی۔ محافظ سپاہیوں کے افسر نے جو وہی
تھا، جولاڑ ڈٹلے کے ساتھ موجود تھا، بڑے ادب سے پوچھا،
’محترمہ! کیا بات ہے؟‘

لیڈی جین گرے جواب دیا،

’میرا شوہر ابھی ابھی یہاں کھڑا تھا۔‘

اس وقت اُس افسر کو لارڈ ڈٹلے کا پیغام یاد آ گیا لیکن اُس
وقت اس نے خاموش رہنا ہی مناسب سمجھا۔

(ماخوذ ہسٹری آف دی ٹاور آف لندن)

مذکورہ بالا بیانات سے ایک بات قطعی طور پر ثابت ہوتی ہے یعنی جن
لوگوں نے یہ واقعات بیان کیے ہیں، انھوں نے جو کچھ دیکھا اور سنا تھا، اور جن کو

دیکھا اور جن سے سنا تھا، وہ ان کے دیکھے بھالے تھے۔ جب ہم یہ تسلیم کرتے ہیں کہ
انسان مرنے کے بعد اس دنیا میں دوبارہ زندہ نہیں ہوتا، بلکہ اس کا جسم مٹی میں
مل کر مٹی ہو جاتا ہے تو سوال یہ ہے کہ واقعات بیان کرنے والوں نے جن لوگوں کو
دیکھا اور باتیں سنیں، وہ کیا تھے۔ تو اس کا صرف ایک ہی جواب ہو سکتا ہے:
”ارواح“ اور اگر ہم ان واقعات کی صداقت کو تسلیم کرتے ہیں تو پھر کوئی وجہ
نہیں کہ ہم ”حیات بعد المات“ کا نظریہ تسلیم نہ کریں۔

(باقی باقی)

بقیہ پانی — مایہ حیات

چناں چہ جب پانی کی اخذ کردہ (جو سی ہوئی) مقدار میں کوئی کمی
ہو جاتی ہے، تو ایسی صورت میں دماغ غدرۂ خفایہ کو یہ پیغام (تحریک) بھیجتا
ہے کہ اس جوہر قافیہ کی زیادہ مقدار پیدا کی جائے۔ اس کے برعکس، جب
اخذ آبِ حد سے زیادہ ہو جاتا ہے، تو دماغ کوئی پیغامات نہیں بھیجتا ہے۔
اب، پھیلکی ذیابیطس میں یہ ہوتا ہے کہ غدرۂ خفایہ تک عصبی پیغامات
پہنچانے والا راستہ (عصبی رہ گزر) کسی سبب سے انحطاط پذیر یا ناقص و
فسودہ ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ضابطہ ہارمون کم ہو جاتا ہے،
اُس کی کمی یا غیر موجودگی کی وجہ سے پیشاب کی پیداوار بے لگام طور پر کم
روک ٹوک کے بغیر حد سے زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کا ڈرامائی ثبوت
اس طرح ملتا ہے کہ مریض کو یہ ہارمون دینے سے فوراً ضابطہ بول اثر ظاہر
ہے۔ اگر مریض اس ضابطہ ہارمون کو حسب تجویز طبیب یا قاعدہ مقدار
میں مسلسل استعمال کرتا رہے، تو نہ تو اُس کو پیاس کی شدت مثلے کے
بار بار پانی پینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ پیشاب کرنے کے لیے جلد
غسل خانہ کی طرف دوڑنا پڑتا ہے۔

الغرض، جس طرح طوفانی سمندر کا جوش و خروش خطرہ
ہلاکت کا مظہر ہوتا ہے اور پُر سکون سمندر سلاستی اور زندگی کی علامت
ہے، اُسی طرح ہمارے جسم کے اندر کے سمندر کی حالت ہوتی ہے۔ جا
اعتدال میں صحت و سلاستی ہے اور عدم اعتدال میں خطرہ و خرابی ہے۔

بدھیتی پیدا کرنے والی

تھالیڈوماڈ کا المیہ

(دوسری قسط)

صداقت کے باریک دھاگے

از اسٹورٹ۔ ایچ۔ لوری

بچے پیدا ہوئے جن میں ان بچوں سے بھی شدید تر عجیب خلقتی پائی جاتی تھی جن کی ماؤں کو ریوفلیوین نہیں دی گئی تھی۔

در اصل اب پس نظر کا مطالعہ ممکن ہے۔ ڈاکٹر وارکی کے چوہوں کے بچوں میں یعنی اسی قسم کی خرابیاں پائی جاتی ہیں جیسی کہ ان ماؤں کے بچوں میں جو حمل کے زمانے میں منوم تھالیڈوماڈ کی گولیاں استعمال کرتی ہیں۔

قروح اور اند مال

اگر مندرجہ بالا تجربات میں کچھ ربط کا نثر لگتا ہے تو اس حقیقت پر غور کیجئے: جن لوگوں نے تھالیڈوماڈ کا استعمال کیا ان میں سے بعض لوگوں کی زبان متوم ہو گئی، اور ان کے دوسرے حصوں میں قروح پیدا ہو گئے۔ یہ قروح ایسے ہی تھے جیسے حیاتین ب مرکب کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں۔ جب انگلستان میں تھالیڈوماڈ کے مریضوں کا اضافی حیاتین ب سے علاج کیا گیا تو یہ زخم اچھے ہو گئے۔

برٹش میڈیکل جرنل کی حالیہ اشاعت میں برمنگھام ہونی ورڈی کے ڈاکٹر آئن۔ ایم۔ لیک اور ای۔ ایل۔ ایم نے اس ربط پر بحث کی ہے اور بتایا ہے کہ تھالیڈوماڈ حیاتین ب کے ساتھ جنین اور بالغ انسان دونوں پر عمل کر سکتی ہے، اور اس طرح اس کو خیر موز کر دیتی ہے۔

استمھاس کا مطالعہ

اب دنیا میں ہر طرف مختلف جماعتیں تھالیڈوماڈ کے راز کو کھولنے کی

سوال: اس صورت میں، جس کو زمانہ حمل کے نازک اوقات میں تھالیڈوماڈ دی جاتی ہے اور اس چوہے میں، جس کو حمل کے زمانے میں ریوفلیوین (حیاتین ب-۲) نہیں دی جاتی، کون سی مشترک بات ہو؟

جواب: ایسی صورت میں ایسا اوقات عورتوں اور چوہوں دونوں کے بچوں کے اعضا مقطوع اور مسخ شدہ حالت میں ہوتے ہیں۔

اگر آپ سائینس داں کی حیثیت سے تھالیڈوماڈ کے پراسرار المیہ کو حل کرنے کی کوشش کریں گے تو آپ کو اس سوال و جواب کے اندر توجہ کو منعطف کرنے والی گھنٹی سنائی دے گی۔

اگر آپ ٹیکل لڑچکی ورنی گرڈانی کریں تو اس میں سنسنائی ٹیکل اسکول اور بچوں کے ہسپتال کے ڈاکٹر جوزف وارکینی (جو یہاں بائیس سال قبل کام کرتے تھے) کی تحقیقات ملے گی۔ ڈاکٹر وارکینی (جنھوں نے اپنی پوری زندگی پیدائشی عجیب خلقتی کے مطالعے کے لیے وقف کر رکھی تھی) نے حسب ذیل تجربات انجام دیے تھے:

انھوں نے حاملہ چوہوں کی خوراک سے ریوفلیوین خارج کر دی تو ایسے بچے پیدا ہوئے جن کا نالو کٹا ہوا تھا۔ ان کے اطراف (ہاتھ پاؤں) غیر معمولی چھوٹے تھے اور ان کے دھاگے کی ہیئت ترکیبی میں دوسری قسم کی خرابیاں بھی موجود تھیں۔

اس کے بعد انھوں نے حاملہ چوہوں کو کلیکٹوفلیوین دی — یہ ایک کیمیائی مادہ ہے جن کا حمل ریوفلیوین کے بالکل مخالف ہوتا ہے — تو ایسے

کے ابتدائی دور کی متلی اور خفان وغیرہ علامات کے ازالے کے لیے دوسری مسکن دوائیں استعمال کی تھیں۔

خواہ نتائج عددیات کے اصول پر پورے نہ اترتے ہوں، انہوں نے معلوم کیا کہ زیر مطالعہ ۲۳ مائیں جنہوں نے بعد میں عجیب الخلقیت بچے جنے، اسی قسم کی مسکن دوائیں استعمال کر چکی تھیں۔ بہت سی دوائیں کیمیکل فینوتھیزین سے ماخوذ تھیں۔ یہ شدید تھکی دوا ہے۔ اور جانوروں پر امتحان کرنے سے پتہ چلا ہے کہ اس سے کرہاہن شکل اور مقطوع الاعضائے پیدا ہوتے ہیں۔

گزشتہ نومبر میں برطانیہ عظمیٰ کے بازاروں سے تھالیڈو مائڈ واپس لے لی گئی تھی۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس کا آخری اثر اس جینیہ (اگست) تک پیدا ہونے والے بچوں پر مرتب ہو سکتا ہے۔ اگر پیدائشی عجیب الخلقیت جاری رہے تو دوسرے اسباب کی بھی تلاش کی جانی چاہیے۔

پہلا اشارہ

ڈاکٹر استملاس نے کہا، ”اس وقت تک کے مطالعے سے ایسے حقائق نہیں پیش کیے جاسکتے جن سے فینوتھیزین کے اخذات پر الزام مائد کیا جاسکے، لیکن اگر اگست ۱۹۶۲ء تک پیدائشی عجیب الخلقیت کے واقعات کم نہ ہوں تو پھر یہ دوا بھی مشتبہ قرار دی جانی چاہیے۔

یہ تفتیش کے صرف دور رخ ہیں۔

تھالیڈو مائڈ کی شدید معضرت کی طرف پہلا اشارہ برٹش میڈیکل جرنل کے نام ایک خط میں کیا گیا تھا جو دسمبر ۱۹۶۰ء کے شمارے میں شائع ہوا تھا۔ اس سے پہلے یہ دوا یورپ میں سب سے زیادہ فروخت ہونے والی دوا کا درجہ حاصل کر چکی تھی اور اس کے تین ماہ بعد سنسناٹی کی ولیم۔ ایس۔ میریل کمپنی نے ”نئی دوا“ کی منظوری کی درخواست غذا اور دوا کے محکمے کو دی تھی۔

ایک ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ ممکن ہے کہ اس دولے اس کے مریض کے ہاتھوں اور پیروں میں خدر اور جھنجھناہٹ کی کیفیت پیدا کی ہو۔ دوسرے خطوں میں بھی اسی قسم کے تجربات کا اظہار کیا گیا۔

مغربی جرمنی میں جہاں کبھی گرد زمین شمال کی فرم نے یہ دوا ایجاد کی تھی، تھالیڈو مائڈ کھلے بازار سے نکال لی گئی ہے اور صرف ڈاکٹر کے نسخے کے ذریعے دستیاب ہو سکتی ہے۔ گو پہلوی اثرات شدید قسم کے تھے لیکن ان کو اتنا شدید نہیں سمجھا گیا کہ یہ دوا بازار سے کلیتہً خارج کر دی جاتی۔ واضح رہے کہ اکثر جہ

کوشش میں مصروف ہیں۔ اس پر مختلف نوعیتوں سے غور ہو رہا ہے۔ لیورپول (انگلستان) میں ایڈلر ہلے کے بچوں کے اسپتال کے ڈاکٹر آر۔ ڈبلو۔ استملاس (Dr. R.W. Smithells) اس دوا پر دبا کے نقطہ نظر پر غور کر رہے ہیں اور اس سلسلے میں پیدائشی عجیب الخلقیت کے ۱۹۵۷ء سے لے کر گزشتہ جنوری تک کے عجیب الخلقیت کے تمام کیسوں کے ریکارڈ کا جائزہ لے رہے ہیں۔

دنیا میں گنتی کے چند مقامات میں سے لیورپول بھی ایک ایسا مقام ہے جہاں پیدائشی عجیب الخلقیت کے کیسوں کے اعداد محفوظ رکھے جاتے ہیں۔ مثلاً امریکا کی اکثر ریاستوں میں پیدائشی عجیب الخلقیت کی رپورٹ کرنا ضروری نہیں ہے۔ اس صورت میں ہمارے پاس یہ معلوم کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ عجیب الخلقیت کے بارے میں حالات کی سنگینی کا کیا عالم ہے، اور ہم نہیں جان سکتے کہ میں اسباب کی جستجو کہاں اور کس طریقے سے کرنی چاہیے؟

ڈاکٹر استملاس کی تحقیقات سے سربراہ اعضا کی قسم کی بڑھتی (جن سے ہم اب بخوبی آشنا ہو چکے ہیں) کا ربط تھالیڈو مائڈ سے ثابت ہو چکا ہے۔ وہ واقعی یہ دریافت کر لینے میں کامیاب ہوئے ہیں کہ لیورپول اور اس کے نواح میں پیدائشی عجیب الخلقیت کا وبا کی سی وسعت کے ساتھ پھیلنے کا سبب تھالیڈو مائڈ میں مضبوط۔ لیکن اس کے ساتھ ہی انہوں نے اس حقیقت کا بھی انکشاف کیا کہ جن عورتوں نے ہاں عجیب الخلقیت بچے پیدا ہوئے ان میں سے نصف نے تھالیڈو مائڈ استعمال نہیں کی تھی۔

ڈاکٹر استملاس نے ایک تازہ مقالہ میں جو کہ لانسٹ میں شائع ہوا ہے لکھا ہے کہ یہ ممکن ہے کہ عورتیں اس بات کو بھول گئی ہوں کہ انہوں نے زیر بحث دوا استعمال کی تھی۔ آگے چل کر انہوں نے کہا کہ عجیب الخلقیت کے بعض واقعات وائرس کی سرایت کے نتیجے میں بھی ہو سکتے ہیں، جو انہیں حمل کے ابتدائی زمانے میں لاحق ہوئی ہو۔

جرمنی کی خسرہ کے وائرس، جو حال ہی میں ریاست ہائے متحدہ امریکا میں دریافت کیے گئے ہیں، ان کے متعلق ہمیں معلوم ہے کہ وہ کھلے ہوئے تالو کی بدخلقیت پیدا کرتے ہیں۔

استملاس نے آخر میں لکھا ہے کہ یہ بھی ممکن ہے کہ دوسری دواؤں سے بھی عجیب الخلقیت پیدا ہوتی ہو اور ہو سکتا ہے کہ تھالیڈو مائڈ ہی کوئی انوکھی دوا نہ ہو۔ انہوں نے متعلقہ ماؤں سے ملاقات کی اور معلوم کیا کہ ان میں بعض نے حمل

دوائیں بعض افراد میں شدید پہلوی اثرات پیدا کرتی ہیں۔

یہاں ریاست ہائے متحدہ امریکا میں میریل کمپنی نے دوا اور غذا کے محکمے کو جو درخواست دوا کی منظوری کے لیے دی تھی، اور جس کی منظوری کے لیے وہ مسلسل دباؤ ڈال رہی تھی، اس میں ترمیم کر دی گئی۔

نومبر ۱۹۶۱ء میں واقعات جلد رونما ہونے لگے اور جرمنی میں پیدا رشی عجیب الخلقی کی واداولوں نے دیا کی شکل اختیار کر لی۔ ہیربرگ کے ڈاکٹر ڈنڈ کا تئیلنز نے تھالیڈو مائڈ سے اس دبا کا ربط ظاہر کیا، جس کو نومبر تک حاملہ عورتیں حمل کے ابتدائی عوارض کے دفعیہ کے لیے بکثرت استعمال کیا کرتی تھیں۔

انتباہ

۵ نومبر کو اس نے اپنے خیال سے گروین تھال کو مطلع کیا اور ۲۰ نومبر کو اس نے مغربی جرمنی کے معالجین اطفال کی انجمن کے ایک اجتماع میں تقریر کی۔ ۲۶ نومبر کو گروین تھال نے دوا کو بازار سے نکال لیا۔

دو روز کے بعد اس نے میریل کو تار دیا، جس کے پاس شمالی امریکا کے لیے دوا بنانے اور فروخت کرنے کا لائسنس تھا۔ اس تاریخ میں اس انجمن کی تنبیہ کا ذکر تھا اور ۳۰ نومبر کو میریل نے امریکا کے غذا اور دوا کے محکمے اور کینڈا کے غذا اور دوا کے ڈائریکٹوریٹ کو تار کے مضمون سے مطلع کیا۔

کینڈا میں ڈاکٹروں کو ہدایت کی گئی کہ وہ ایسی عمر کی عورتوں کو یہ دوا دیں جن میں بچہ پیدا کرنے کی استعداد ہوتی ہے، اور یہاں جو ڈاکٹر مطلب کے تجربات میں اس دوا کو استعمال کر رہے تھے، انھیں بھی اسی قسم کی ہدایت دی گئی۔ ڈاکٹر جون۔ بی۔ چیوننگ کے بقول، جو کہ میریل کمپنی کے ترجمان تھے، کمپنی نے اسی دن تھالیڈو مائڈ اور عجیب الخلقی میں تعلق کی جستجو شروع کر دی تھی، نیز اس امر کی بھی ہدایت کر دی گئی تھی کہ اگر یہ ثابت ہو جائے کہ تھالیڈو مائڈ سے عجیب الخلقی عارض ہوتی ہے تو پھر اس کے اسباب اور ان کے طریق کار کا کھوج لگایا جانا چاہیے۔ فی الحال اس منصوبے کی تکمیل کے لیے میریل نے امریکا کے ۲۵ محلوں میں آزاد تحقیق کی غرض سے کارکن مقرر کر دیے ہیں اور اس کے ریسرچ اسٹاف کی نصف تعداد اس کام پر مامور ہے۔ اسی ریسرچ کے سلسلے میں حیوانات کی کالونی میں توسیع کی غرض سے کمپنی اگلے تین مہینے میں ایک عارضی محل کی تعمیر شروع کرنے والی ہے۔

حیاتی حاجتی مثال

ڈاکٹر واکر کی اور میریل کے تحقیقاتی دستے کے علاوہ ڈاکٹر مہلین بی۔ ٹوسگ

بالٹی مور کے جان ہوپکینس یونیورسٹی ڈیکل اسکول میں اور ڈاکٹر لوسی مرنی نیویارک کے کینٹرنگ انسٹیٹیوٹ میں اس مسئلے پر تحقیقات کر رہے ہیں۔

ان کے کام میں معمولوں کے لیے کافی تعداد میں جانوروں کے دست یاب نہ ہونے کی وجہ سے عجیبگی اور دشواری پیدا ہو رہی ہے۔ مثلاً انگلستان کی ڈشلس لیٹڈ (جو برطانیہ کے لیے دوا تیار کرتی ہے) کے ڈاکٹر جی۔ ایف۔ سومرس نے جڑوں میں تھالیڈو مائڈ کے ذریعے عجیب الخلقی پیدا کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے۔

لیکن نہ تو ڈاکٹر ٹوسگ ڈاکٹر سومر کے کام کو اپنے محل میں دہرانے میں کامیاب ہوئے ہیں اور نہ میریل کے اسٹاف کے آدمی۔ البتہ ڈاکٹر واکر نے کچھ کامیابی حاصل کی ہے، لیکن وہ بھی اس قدر نہیں ہے کہ اس کو نقصانے کار کے سامنے پیش کیا جاسکے۔

ان چیزوں کی حیثیت خالص علمی دلچسپی سے کہیں زیادہ ہے۔ تھالیڈو مائڈ نے جن مسائل کو جنم دیا ہے، ان میں سے ایک مسئلہ یہ ہے کہ ان دواؤں کے امتحان کا کیا طریقہ ہونا چاہیے جو پیدا رشی عجیب الخلقی کا باعث ہوئی ہیں۔ شاید ڈاکٹر چیوننگ نے کہا تھا کہ تھالیڈو مائڈ کا المیہ امریکی عوام میں پیدا رشی عجیب الخلقی کی تحقیقات کی ضرورت کے متعلق بیداری پیدا کرنے کا چکر ثابت ہو سکتا ہے۔

بہت سے مقامات پر عجیب الخلقیت اور ناقص الاعضاء بچوں کے ساتھ ویسای سلوک کیا جاتا ہے جیسا کہ پرانے زمانے میں پاگلوں اور داغی مریضوں کے ساتھ کیا جاتا تھا، اور لوگ ان کے متعلق کچھ کہنا سنا نہیں جانتے۔ اسپتالوں کے متعلق بہت سے ایسے قصے زبان زد عوام ہیں، جن سے معلوم ہوتا ہے کہ ڈاکٹر ولادت کے بعد ایسے عجیب الخلقیت بچوں کی غور و پرداخت نہیں کرتے، بلکہ خاموشی کے ساتھ انھیں مرنے کے لیے چھوڑ دیتے ہیں، تاکہ ان کے خاندان ایسے راکش نما بچوں کی پرورش کے غدا سے محفوظ رہیں۔

شاید اس قسم کے بہت سے بچوں کے پیدا ہونے کے اسباب اس عہد سے بہت پہلے دریافت کیے جاسکتے تھے، جس میں انسان کناختوں سے بھرے ہوئے شدید سے شدید تر ماحول سے دوچار ہے۔ انسان نے فضا کو تاب کاری اور بدردہ کے پانی کے نالوں اور چشموں سے گندہ کر رکھا ہے، نباتاتی غذاؤں کو فاسل حراثیم اشیاء سے ڈھکا جاتا ہے اور مٹی کی قدرتی ساخت اور ترکیب کو بدل ڈالا ہے، اور ضبط تولید کی مختلف النوع تدابیر کے ذریعے قدرت کے افعال میں (باقی صفحہ پر)

غیر محفوظ تابکاری و جوہری اشعاع

جوہری آزمائشوں سے اٹھنے والے سال تک نقصان پہنچنے کا اندیشہ

(ایم۔ واغی۔ خان)

تابکاری کے مضر اثرات پر ہنوز قابو حاصل نہیں کیا جاسکا ہے، اس لیے شہر و دیہات سے بچنے کی واحد صورت یہی رہ جاتی ہے کہ اس طرح کے جوہری تجربے ہی ممنوع قرار دیے جائیں۔ موجودہ اور آئندہ نسل انسانی کے بچاؤ کی، صرف یہی ایک صورت ہے۔

اقوام متحدہ کی اس کمیٹی میں ۲۰ امریکی اور ۱۲ روسی سائنسدان بھی شامل ہیں۔ ان سب کی متفقہ رائے ہے کہ جوہری اشعاع اور اس کے حیاتیاتی اثرات کے تقریباً تمام پہلو فوری توجہ و تحقیقات کے محتاج ہیں۔ کثیر و عظیم اشعاعی تابکاری کے تباہ کن نتائج سے تو دنیا بخوبی واقف ہو چکی ہے، لیکن یہ امر کہ ان کی خفیف پے در پے مقداریں یا شلے کس حد تک نقصان پہنچا سکتے ہیں، تشنہ تحقیقات بہ اس ہمہ اتنا ضرورت چل چکا ہے کہ خفیف اشعاعی مظاہر کبھی کبھی مہلک اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اس طرح کے خطرات میں کینسر (سرطان)، لیکامیا (سرطان خور) اور موروثی غیر طبعی اشکال وغیرہ بھی کچھ شامل ہیں۔

ان تمام اندیشوں کے ساتھ ساتھ کمیٹی کے ماہر اراکین نے نہایت صاف گوئی سے کام لیتے ہوئے یہ تسلی بھی دی ہے کہ رپورٹ میں پیش کردہ نتائج کو قطعی ہرگز نہ تصور کیا جائے، بلکہ ان تمام نظریات و نتائج میں تحقیقات اور جدید معلومات کے تحت ہمیشہ تبدیلی اور ترمیم کی گنجائش قوی امکان کا اظہار کیا ہے۔

موجودہ تحقیقات سے یہ بھی واضح ہے کہ متعدد طبعی مظاہر کی بنا پر ساقدرتی اشعاع نسل انسانی پر ہمیشہ ہمیشہ اثر انداز ہوتا رہتا ہے اور موجودہ مصنوعی وسائل سے پیدا شدہ نائد اشعاع کی کل مقدار اس اشعاع سے بہر صورت اب تک کم ہی ہے۔

ہلائیات برائے زمانہ حمل، رپورٹ میں متوقع ماؤں کو بہ دو

اقوام متحدہ کی سائنٹی فک کمیٹی برائے مطالعہ اثرات جوہری اشعاع (ایو۔ این۔ ایس۔ ای۔ آر۔ نے، جو ریاست ہائے متحدہ امریکا، برطانیہ، روس اور دیگر ایک درجن ممالک کے نمائندہ سائنس دانوں پر مشتمل ہے، گزشتہ ماہ اپنی چار سالہ رپورٹ میں بطور خاص اس اندیشے کا اظہار کیا ہے کہ مسلسل جوہری آزمائشوں اور تجربات سے نسل انسانی کو آئندہ ایک ہزار سال تک سخت نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔ یہ رائے اقوام متحدہ کی اس خصوصی کمیٹی کے گزشتہ چار سال کی تحقیقات و مطالعے کا نتیجہ ہے۔ کمیٹی کے ماہرین کا خیال ہے کہ ہر طرح کی تابکاری یا جوہری اشعاع کی خفیف ترین مقدار یا عمل بھی انسان کے لیے مضر تر رساں ہے۔ ایک طرف تابکاری کے یہ مضر اثرات ہیں اور دوسری طرف موجودہ تمدنی ترقی کا یہ حال ہے کہ آلات ٹیلی ویژن، ریڈیو کی گھڑیاں، جوتوں کی صحیح فٹنگ معلوم کرنے والے آلات ایگسٹ، تمام کے تمام جوہری اشعاع کے موجب ہیں۔ متذکرہ رپورٹ میں ذکر کیا گیا ہے کہ اس طرح کے عام اور گھریلو آلات و اعمال مسلم طور پر اوسطاً خفیف ترین اشعاع کا باعث ہوتے ہیں، لیکن اس خفیف اشعاع کے تسلسل و تکرار سے اجتماعی طور پر بہت نمایاں تابکاری وجود میں آسکتی ہے۔ کمیٹی کے ماہرین نے اس لیے رپورٹ میں اصرار کیا ہے کہ تمام غیر ضروری اشعاع کے اظہار و عمل کو ختم کر دینا چاہیے، بالخصوص جب کہ اس طرح کا اشعاعی اظہار یا عمل کثیر آبادی سے متعلق ہو، یا اس پر محیط ہو۔ دنیا کے دیگر ماہرین نے کمیٹی کی اس تجویز سے اتفاق کیا ہے اور ان کے جرأت مندانہ بیان کو سراہا ہے۔ چار سال قبل ۱۹۵۸ء میں اس کمیٹی نے صرف اتنا کہا تھا کہ جوہری اشعاع کے مضر اثرات ابھی غیر معلوم ہیں۔

واحد حل، یو۔ این۔ ایس۔ ای۔ آر کی ۴۴ صفحات پر مشتمل رپورٹ واضح ہے کہ چونکہ جوہری انتشار و تجربات کے دوران تمام کمرہ اض پر محیط ہونے والی

چہرہ سے اصلی شخصیت شاذی ظاہر ہوتی ہے

پس لیدر ہم

زیادہ گہرائی تک پہنچ کر موضوع تصویر کی حقیقی شخصیت کی ایک جھلک دیکھ لیتی ہے؟ درحقیقت یہ امکان بہت کچھ قرین



ظاہری خدوخال محض ایک نقاب یا چہرہ پوش ہیں نقاش (روغنی تصویر بنانے والے) اور عکسی تصویر لینے والے (فوٹو گرافر) ثابت کرتے ہیں کہ مختلف افراد کے چہروں سے اُن کی اصلی شخصیت شاذی ظاہر ہوتی ہے۔ اس ضمن میں بعض مشہور فن کاروں کے تجربات نہایت عجیب و غریب اور حیرت ناک ہیں:

نامور نقاش نکولاں ایگن بدحواس ہو گیا۔ وہ کسی قدر خوف زدہ بھی تھا۔ وہ ایک ایسے آدمی کی روغنی تصویر ابھی ختم کر چکا تھا، جو بالکل تن درست اور چاق و چوبند معلوم ہوتا تھا۔

لیکن ایگن نے جب اپنی تیار کردہ تصویر پر آخری نظر ڈالی تو اُس نے محسوس کیا کہ موضوع کی شبیہ میں اُس کے موقلم نے ایک ایسی ہلکی زردی بھری ہے، جس سے موت کی مُردنی ظاہر ہوتی ہے۔

اور بالآخر واقعہ یہی ہوا کہ وہ شخص جلد ہی مر گیا۔ یہ نہایت پراسرار بات تھی، مگر بلاشبہ ہوا یہی۔ ایگن کے موقلم نے ایسا کیوں کیا، جو اُس کے مشاہدے کے برعکس تھا؟ ایگن اس کی وجہ یہ کہنے میں ناکام رہا۔ مگر یہ اُس کا پہلا تجربہ نہیں تھا۔ پہلے بھی وہ ایسی ہی کیفیت سے دوچار ہو چکا تھا۔

تصویر بنانے کے لیے ایک دوسرا سامنے بیٹھنے والا نہایت دلکش شخصیت رکھتا تھا۔ لیکن جب ایگن نے اپنے مشاہدے کے مطابق اُس کے خدوخال کو دلکش انداز میں بنانے کی کوشش کی تو وہ ناکام رہا اور اس کی بنائی ہوئی روغنی شبیہ کا بشرہ صریحاً اثرات آمیز اور شرائط معلوم ہوتا تھا۔ یہ کہنا مشکل تھا کہ ایسا کیوں ہوا؟ مگر بالآخر واقعہ یہی ہوا کہ اُس شخص نے جبراً نہ کردار اختیار کر لیا۔

ظاہری مشاہدے میں عمیق رسائی

اس فہم کے واقعات سے ایک عجیب و غریب مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ کیا تصویر بناتے وقت کوئی اندرونی چیز (جو ظاہری طور پر نظر نہیں آتی) فن کار نقاش پر اثر انداز ہو جاتی ہے؟ کیا مصور کی نظر سطحی خدوخال کا بغور مشاہدہ کرتے وقت ظاہری سطحی نقوش سے نیچے گزر کر پس پردہ

قیاس ہے۔ نہ صرف روغنی تصویر بنانے والا نقاش، بلکہ بعض اوقات عکسی تصویر کشی کا کیمرا بھی اُس پس پردہ راز کو اخذ کر لیتا ہے جو برونی دنیا پر غیبت منکشف ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ایک پریس فوٹو گرافر حسب ذیل مثال بیان کرتا ہے:

فرشتہ صورت، شیطان سیرت

”چند روز ہوئے میں نے ایک ایسے صاحب کا فوٹو عکسی تصویر لیا، جو ہر جگہ مقبول اور ہر دل عزیز تھے۔ شکستہ مزاج، ملنسار اور دنیوی افکار سے آزاد۔ لیکن جب میں نے ان کے فوٹو پر نظر ڈالی تو میں محو حیرت ہو گیا۔ تصویر میں اُن کا دلکش تبسم ایک نہ ہر خند و خفارت آمیز یا کھسیانی بدتمیزی کی مسکراہٹ (معلوم ہو رہا تھا، جسے دیکھ کر میں کانپ اٹھا) یہ کیا اس کی وجہ روشنی کی بد عنوانی، یا کیمرا کے عدسہ کا دھندلا پن یا کہیں کوئی فنی یا میکانیکی غلطی یا خرابی تھی؟ ایسی کوئی بات ممکن الوقوع ہے، مگر بالآخر واقعہ یہ ہوا کہ وہ صاحب تصویر جبراً نہ قتل عمد کے الزام

بد صورتی اور گھٹاؤ نے خدو خال کی وجہ سے گاؤں کے لوگ اُس دور رہتے، کترانے اور شاڈی کی قسم کا میل جول رکھتے۔

چند روز بعد اتفاق سے اُس گاؤں میں ایک ہریٹ نے اپنی قائم کی۔ وہ اس عورت کو دیکھ کر بہت متاثر ہوا اور بالآخر اُسے جُٹا کر اُس نے اس کی ایک دعویٰ تصویر بنائی۔ نتیجہ بہت جاذبِ توجہ اگرچہ اس تصویر میں بھی بد صورتی عیاں تھی، لیکن چہرہ میں بے رحمی، شائبہ نہ تھا، بلکہ ایک گوند زری اور حسرت و غم کی جھلک تھی، جو اُس ناگوار خدو خال سے چھن چھن کر نکل رہی تھی اور اُس کے حقیقی کردار کرتی تھی۔ نقاش اپنی قلم کاری کے نتیجہ کو دیکھ کر حیرت زدہ ہو گیا اور اٹھا، بیٹے نے جو کچھ دیکھا اُسی کے نقوش بنائے اور اس طرح موضوع تصویر کا اصلی کردار نمایاں ہو گیا۔

تبسم کا تیاں پن بیگنا

ایسی ہی ایک مثال ایک زمیندار کے مورثِ اعلا کی ہے، کی پُرانی تصویر ایک کریم النفس خندہ رو، نیک مزاج شخص کو اٹھ صدی کے لباس میں ملبوس پیش کر رہی تھی۔ زمیندار نے اس قصہ ایک نقل تیار کرنے کے لیے ایک نقاش کو مقرر کیا۔ چندے کام کے بعد وہ نقاش ٹوک گیا اور زمیندار سے معذرت چاہتے ہوئے ”ہر چند میں آگے بڑھنے کی کوشش کرتا ہوں مگر پُرانی تصویر کا تباہ ایک کاتیاں پن اور صریح خباثت و بے رحمی کے نقوش ظاہر کرتا ہے۔ اب زمیندار نے قدرے تامل کے بعد یہ بعید از قیاس ظاہر کیا کہ دراصل اس کا مورثِ اعلا ایک بدنام بے رحم جع تھو ملزموں کو تازیانوں اور موت کی سزائے میں سدا دیتی“ محسوس کرتا تھا۔ ”سادیت“؛ دوسرا

ایذا رسانی میں احساسِ فرحت ہونا۔

ایسا ہی ایک واقعہ ایک غیر فن دان فوٹو گرافر کا ہے، جو ایک خاندان (ماں، باپ اور تین بچوں) کا گروپ فوٹو لیا۔ فلم صاف کرنے کے بعد فوٹو گرافر نے ایک عجیب چیز نوٹ کی۔ معلوم تھا کہ نوٹس کا ایک لڑکا اپنی چھوٹی بہن کی طرف غضب ناک فوٹو گھور کر دیکھ رہا ہے۔ مگر فوٹو گرافر نے بیان کیا، میں قسم کھا کر کہہ سکتا (باقی)

میں پکڑے گئے، عدالت میں مجرم ثابت ہوئے اور اب بڑے گھر (قید خانہ) میں فروکش ہیں۔ لیکن یہاں سوال یہ ہے کہ کیمرو نے وہ چیز کس طرح دیکھ لی جو انسان آنکھ نے نظر انداز کر دی تھی۔

ایسا ہی ایک واقعہ ایک برطانوی عدالت میں پیش آیا۔ ایک عورت کا متعدد وحشیانہ جرائم کے مبینہ ارتکاب کے سلسلہ میں چالان کیا گیا تھا جب وہ عدالت کے اندر ملزم کے کپڑے میں کھڑی تھی تو اس کی شکل و صورت اور رنگ ڈھنگ سے معلوم ہوتا تھا کہ ایسی فرشتہ صفت معصومانہ انداز اور بلقی نظروں والی حسین عورت کے خلاف ایسے سنگین جرائم کا الزام سراسر خلافِ عقل، بعید از قیاس پُر اور سیوہ ہے۔ مگر ایک بیرسٹر کی زبان سے عدالت میں زیرِ لب یہ الفاظ نکلے گئے: ”درحقیقت یہ ایک شیطان سیرت، بد معاش، ظالم اور بدکار عورت ہے۔“ جو بالآخر بالکل صحیح ثابت ہوئے۔ جب عدالت نے اُسے ملزم قرار دے کر سزائے موت فرشتہ صورت عورت اپنے اصلی روپ میں ظاہر ہو گئی۔ ایک دیوانہ وحشی آدمی کی طرح چچی، چلائی، نوچنے کھسوٹنے اور ہوا میں پچھے مارنے لگی اور ایک بھتیجی جیسی معلوم ہونے لگی۔

بعد میں اُن بیرسٹر صاحب سے معلوم ہوا کہ اس عورت کے متعلق اُن کی پیش قیاسی درحقیقت اُن کی گہری نظر اور عمیق مشاہدہ کی عادت پر مبنی تھی اور یہ چیز منہمیں اپنے ایک مرغوب صغنی مشغلہ فوٹو گرافی یا عکسی تصویر کشی کے شوق کی بدولت حاصل ہوئی تھی۔ اس ضمن میں انھوں نے بیان کیا کہ ”میں اپنی حاصل شدہ بعض تصاویر سے حیرت زدہ ہو گیا تھا۔ اکثر یہ تصویریں ایسی چیزیں ظاہر کر دیتی ہیں، جو انسانی آنکھ سے نظر نہیں آسکتی ہیں۔ میں اس کی وجہ تباہی سے قاصر ہوں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ مگر ایسا ہونا ضرور ہے۔ اس قسم کے تجربات سے بالآخر میں نے سطحِ ظاہری کے نیچے عمیق تر مشاہدے کی عادت ڈال لی، بالکل ایک کیمرو کی طرح۔“

شیطان صورت فرشتہ سیرت

ایسا ہی مظہر بالکل متضاد صورت میں بھی نظر آسکتا ہے۔ مثلاً سفوک ضلع کے ایک گاؤں میں ایک ایسی بد صورت ڈراؤنے خدو خال والی عورت رہتی تھی کہ بچے اُسے دیکھ کر اتنی خجیے لگتے اور بھاگ جاتے تھے۔ اُس کے چہرہ سے بے رحمی اور آنکھوں سے وحشت و دہشت ٹپکتی تھی۔ یہ عجیب کہ اُس نے کبھی کسی کو کوئی نقصان نہیں پہنچایا تھا، مگر محض اُس کی

سوال و جواب

ٹھنکنے قد سے تلخی

سوال: میری اہلیہ بہت ٹھکنی ہے۔ اس کا پست قد مجھے ایک آنکھ نہیں بھلتا جس کی وجہ سے ہماری ازدواجی زندگی کچھ تلخ سی ہوتی جا رہی ہے۔ کوئی قدر بڑھانے کا علاج بتائیے

نعمت لوسفانی - رحیم یار خاں

جواب: ازدواجی زندگی کے تلخ ہوجانے کا مطلب پوری زندگی کے تلخ ہوجانے کا ہے لیکن محض قدر کی جھوٹائی یا بڑائی پر ازدواجی خوشی یا ناخوشی کا دارومدار کیوں ہو! باہمی رفاقت کے لیے 'قد' کے علاوہ بھی بہت سی چیزیں ہیں۔ اس بات کو یوں سوچئے کہ کیا آپ کسی ایسی رفیقہ حیات سے خوش اور مطمئن رہ سکتے ہیں جو قد بالائی مالک ہو لیکن سیرت و صورت کی دوسری خصوصیات سے محروم آپ کی تحریر سے اندازہ ہوتا ہو کہ آپ کو اپنی اہلیہ کی صورت و سیرت کے بارے میں اور کوئی خاص شکایت نہیں ہے۔ تو پھر آپ ان کو مجموعی حیثیت سے دیکھیے، پرکھیے اور برتیے۔ دسیا میں کوئی انسان خامیوں اور عیوب سے پاک نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ ان میں کوئی اور ایسا عیب ہوتا جو آپ کے لیے زیادہ تلخ ثابت ہوتا۔ اس لیے میں آپ کو پورے خلوص اور آپ کے ساتھ پوری ہمدردی رکھتے ہوئے منورہ دوں گا کہ قد کے متعلق سوچنا ہی چھوڑ دیجیے، بلکہ اپنی اہلیہ کی دوسری اچھی خصوصیات کو ذہن میں رکھیے۔ اول تو بڑی عمر میں قدر بڑھنا مشکل ہی ہوتا ہے، دوسرے اگر کوشش اور ورزش سے اونچے اونچے قد بڑھ بھی گیا تو کیا فرق ہوگا؟ باہمی خلوص، ایک دوسرے کی خدمت اور عزت، آپس میں ایثار و خیالات کی ہم آہنگی وہ بنیادیں ہیں جن پر خوش گوار اور خوش حال ازدواجی زندگی کی عمارت تعمیر ہوتی ہے۔

ایک بات اور ذرا آہستہ سے سن لیجیے۔ قد آدھ ہونے کا ذکر بار بار اپنی اہلیہ کے سامنے کر کے ان کو احساس کمتری میں نہ مبتلا کر دیجیے گا ورنہ ان کے حسن کی روشنی اور دم بڑھ جائے گی۔ خوش رکھیے اور خوش رہیے۔

اشتعال جذبات کا اثر صحت پر

سوال: کیا آپ زحمت گوارا فرما کر اس پر روشنی ڈالیں گے کہ اشتعال جذبات

مطالعے سے نیند آتی ہے

سوال: مجھے رات کو کورس کی کتابیں پڑھنے میں نیند بہت آتی ہے۔ چائے وغیرہ سے بھی کوئی فرق نہیں پڑتا۔ دوسری کتابیں پڑھتا ہوں تو نیند نہیں آتی۔ محمد اسحاق غزنوی بہاولپور

جواب: نصاب (کورس) کی کتابوں سے نیند آنا اور دوسری کتابوں سے نیند نہ آنا، صاف طور پر واضح کرتا ہے کہ کورس کی کتابوں میں 'دل چسپی' کم ہے جن دوسری کتابوں (اغلیا وہ ناول ہی ہوں گے) میں آپ کو دل چسپی ہے، وہ آپ کو جگلاتے رکھتی ہیں، اور آپ ان سے لطف اندوز ہو کر زیادہ سے زیادہ وقت ان کے مطالعے میں صرف کر دیتے ہیں۔ چائے و لٹے تو درحقیقت خارجی سہاروں میں سے ہیں۔ ایسے خارجی سہارے اندرونی عزم کو مدد تو پہنچا سکتے ہیں، لیکن ان کا بدل نہیں ہو سکتے۔ آپ چائے پی کر، منہ دھو کر یا ٹہل کر اپنی دل چسپی کی کتابوں کے مطالعے کے لیے تھوڑی دیر کے لیے ہمت و سکت پیدا کر سکتے ہیں، لیکن غیر دل چسپ کورس کی کتابوں کے لیے آپ کو بے چسپی نہیں جگا سکتیں۔ ماہرین نفسیات نے تو یہاں تک کہا ہے کہ غیر دل چسپ کام کرنے پر لگ کر مجبور کیا جائے تو آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ بیماری ہو یا نیند، ایسی صورت میں درحقیقت دونوں فرار کی راہیں ہیں۔

آپ پہلا کام یہ کیجیے کہ اپنا روزانہ پروگرام ایسا بنائیے کہ جس میں 'مطالعہ' دن ہی کو رہے۔ دن کو کسی پرسکون جگہ آرام سے بیٹھ کر کورس کی کتابیں پڑھیے۔ ظاہر ہے کہ دل چسپی نہ ہونے کی صورت میں دن کو اگر نیند نہ آئے گی تو آپ کے خیالات ضرور بھٹکیں گے اور آپ کا ذہن ان کو چھوڑنے کے لیے کوئی نہ کوئی بہانہ تراشنے کی کوشش کرے گا، لیکن آپ عزم سے کام لے کر اس مدم دل چسپی سے لڑیے اور کوشش مسلسل کوشش سے دل چسپی پیدا کیجیے۔ تہرانہ ہو سکے تو پڑھنے کے شوقین ساتھی طالب علموں کے ساتھ مطالعہ کیجیے اور ان سے مدد لیجیے۔ اور اسی قسم کے طالب علموں کا ساتھ ڈھونڈیے جن کو کورس کی کتابوں سے دل چسپی ہو۔ دل چسپی پیدا ہوجانے کے بعد آپ رات کو بھی مطالعہ کریں گے تو نیند نہ آئے گی۔

کا اثر صحت پر کیا ہوتا ہے؟ م۔ بیگ۔ کراچی

جواب : غصہ، حسد، نفرت، رشک، ہوس ناکی وغیرہ سب ایسے جذبات ہیں کہ ان کے اشتعال سے صحت کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ دل کے قوی الاثر جذبات میں غصہ، ملک ترین جذبہ ہے۔ یہ تمام اعضائے جسمانی کو ان کے معمولی کام سے روک کر تمام نظام میں ابتری پھیلاتا ہے۔ اور سب سے زیادہ برا اثر دل اور دماغ پر پڑتا ہے۔ ایسی بہت سی مثالیں موجود ہیں کہ کسی جذبے کے قوی پہچان کے باعث لوگوں کو مصفرائی بخلا، ورم جگر، التهاب قلب اور سرسام کے امراض لاحق ہو گئے۔ غصے کا جوش اگر بار بار ہو تو اکثر یزقان، عصبی بخار، دق، فالج اور جنون تک لاحق ہو جاتا ہے۔ ایسی بھی بعض مثالیں ہوتی ہیں کہ جن میں غصے کا جوش غصہ کرنے والے کی قوی موت کا باعث ہو گیا۔ دوسروں کو ستانے، دوسروں سے جلنے یا دل کو ٹنگین کر دینے کے خیالات اگر اکثر دماغ میں چکر لگاتے رہیں تو انسانی جسم کی صحت اور خوب صورتی زائل ہو جاتی ہے۔ ناگہانی خوف سے بھی بعض اوقات انسان مر جاتا ہے۔ پریشانیوں اور افکار بہت تھوڑے عرصے میں عصبی نظام کو بالکل تباہ کر دیتے ہیں۔

انتہائی خوف، غم یا کسی بیماری میں مبتلا ہو جانے یا کسی محبوب عزیز کے مرجانے کی پریشانی اکثر انسان کی تن دہشی کو برباد کر دیتی ہے اور اس کے دماغ کا توازن قائم نہیں رہتا۔ یہ ضرور ہمارا فرض ہے کہ اپنے مریض اور جاں بلب عزیزوں کی تیمارداری اور عیادت کریں، لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ اگر وہ اچھے نہ ہوں یا مراحث تو ہم بھی ان کے ساتھ مراحثیں، بعض اوقات اپنے کسی پیارے کی موت کی خبر سن کر لوگوں کا دل الٹ جاتا ہے اور وہ پاگل ہو جاتے ہیں۔ ایسی بھی مثالیں ہیں کہ انتہائی غم کی حالت میں لوگوں کے بال صرف ایک رات میں سفید ہو گئے۔ اس لیے ضروری ہے کہ موت کی خبر یا ایسی رنج و غم خبریں سننے میں بڑی احتیاط کی جائے اور یکایک نہ سنائی جائیں کسی جگہ کوئی جراحی عمل ہوتا ہو تو کمزور طبیعت کے لوگوں کو وہاں نہ جانے دینا چاہیے۔ ایک عورت بیٹی ہوئی اپنے بچے کے کھیل کا تماشا دیکھ رہی تھی کہ یکایک اوپر سے مکان کی کھڑکی کا دروازہ بچے کے ہاتھ پر گرا اور اس کی تین انگلیاں کٹ کر بالکل الگ ہو گئیں۔ وہ عورت اس سانحہ سے ایسی خوف زدہ ہوئی اور دل میں کچھ ایسا ہوں سما کہ بچے کو گود میں بھی نہ اٹھا سکی۔ بڑوسیوں نے حکیم کو بلا دیا۔ اُس نے پہلے بچے کی مرہم پیٹی کی اور اس کے بعد ماں کی طرف متوجہ ہوا، جو ایک کرسی پر پڑی رو رہی تھی، اور اپنا ایک ہاتھ دوسرے ہاتھ سے دبائے ہوئے تھی۔ حکیم کو یہ دیکھ کر سخت حیرت ہوئی کہ جس ہاتھ کی جو تین انگلیاں بچے کی کٹی تھیں، اُسی ہاتھ کی وہی تین انگلیاں ماں

کی بھی سوج گئی تھیں اور ان میں سوزش کی علامات موجود تھیں، حالانکہ اس حادثہ سے پیشتر اس کے ہاتھ میں کسی قسم کی کوئی تکلیف نہ تھی۔ چوبیس گھنٹے کے اندر یہ انگلیاں پگ گئیں اور ان میں سے شگاف دے کر پیپ نکالی گئی، تب کہیں جا کر ایک مدت میں وہ اچھی ہوئیں۔

دانت اور عقل کا باہمی تعلق

سوال : دانت اور عقل کا تعلق پرانے زمانے کی ایک روایت ہی یا کوئی سائنسی حقیقت ہے آپ کے خیالات اس باب میں کیا ہیں؟ کرشن چندر

جواب : پرانے زمانے کے لوگوں نے ایک مخصوص دائرہ کا نام کہ جو سن بلوغ کو پہنچنے کے بعد خلتی ہے عقل دائرہ رکھا تھا، لیکن کسی طرح سمجھ میں نہ آتا تھا کہ آخر عقل سے اور دائرہ سے کیا واسطہ؟ اس دائرہ کا نام انگریزی زبان میں بھیڑی ہے، اس لیے اہل بھی حیرت تھی بعض لوگوں نے یہ رائے قائم کر لی تھی کہ چون کہ یہ دائرہ ایسی عمریں نکلتی ہے کہ جب آدمی بالغ اور صاحب عقل ہوتا ہے، اس مناسبت سے اس کا یہ نام رکھا گیا ہے، لیکن نہ موجودہ میں دماغی امراض کے ماہرین نے عرصہ دلاز کے تجربات اور مشاہدات کے بعد یہ تحقیق کیا ہے کہ دماغی صحت کا دانتوں سے بالخصوص عقل دائرہ سے بہت گہرا تعلق ہے۔

یہ صبح ہے کہ تمام یاریوں میں دماغی خرابی کا باعث بھی نہیں ہوتا لیکن دماغی امراض کے تشخاٹوں اور برنگم کی یونیورسٹی میں جو تجربات کیے گئے ہیں، ان سے یہ ضرور معلوم ہوتا ہے کہ دماغی امراض کے کام یا علاج کا ایک بہت بڑا راز معلوم کر لیا گیا ہے جو ڈاکٹر ولف نے اپنی جو رپورٹ شائع کی ہے، اس میں اس نئے طریقہ علاج کی کامیابیوں کا بہت کچھ ذکر موجود ہے۔ ڈاکٹر ولف کا بیان ہے کہ اکثر ایسے مریض جن کے مرض کو علاج خیال کر لیا گیا تھا اب اس نئے طرز پر علاج کرنے سے اس حد تک شفا یاب ہو گئے کہ اپنا روزمرہ کام اچھے طرح انجام دینے لگے اور دفتروں اور کارخانوں میں ملازمت کر کے باقاعدہ اپنی روزی کمانے لگے۔ مشاہدے نے یہ بتایا ہے کہ بعض پاگلوں کے عقل دائرہ زخمی ہی نہ تھی، اور مسوڑے کے نیچے دبی پڑی تھی اور بعض کے اگرچہ وہ بکل آئی تھی لیکن اس نے پورے طور پر تشوہ نما نہ پائی تھی۔ بعض ایسی مثالیں بھی ملیں کہ جن میں دوسرے دانت یا دانتیں گل گئی تھیں اور ان کی رطوبت کے خون میں جذب ہونے کی وجہ سے دماغ پر اتنا خراب اثر پڑا تھا کہ خود عقل لاحق ہو گیا تھا۔ مختصر یہ ہے کہ اب پاگل خانوں میں عام طور پر طبیعتی علاج یہ ہوتا جا رہا ہے کہ پاگل کی عقل دائرہ کسی طرح نکالا دو۔ چھ مہینے میں وہ ٹھیک ہو جائے گا۔

انتقاد

(قبصرے کے لیے ہر کتاب کی دو جلدیں ضروری ہیں)

سلوک المالک فی تدبیر الممالک

مصنف : ابن ابی الزبیع

مترجم : منظر علی کامل

ناشر : شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ - کراچی یونیورسٹی - کراچی

صفحات : ۱۱۲ سائز : ۳۰×۲۰ مجلد بیچ گرد پوش

قیمت : دس روپے

یہ کتاب ترجمہ ہے شہاب الدین احمد بن محمد بن ابی الزبیع کی شہرہ آفاق تصنیف کا۔ ابن ابی الزبیع خلیفہ مستقیم بادشاہ کے دور خلافت (۶۸۳ تا ۶۸۴) میں گزرا ہے اور اس لحاظ سے ابن ابی الزبیع پہلا مصنف ہے جس نے حاکمیت یا اقتدار اطلا (SOVEREIGNTY) پر لکھا اور اہل مغرب کا یہ دعوہ کہ بودان (BODIN)، مالین (HOBBS) اور آسٹن (AUSTIN) حاکمیت پر اولین لکھنے والوں میں سے ہیں، غلط ثابت ہو چکا ہے، کیوں کہ یہ مصنفین سولہویں سے لے کر انیسویں صدی کے درمیان کے ہیں۔ ابن ابی الزبیع انفارانی، ابن خلدون، مونیسک اور الماوردی کا پیش رو ہے۔ سلوک الممالک فی تدبیر الممالک حاکمیت اور حکومت پر ان سب سے پہلے کی تصنیف ہے۔

جدید مورخین اور ماہرین کو بڑا گمال یہ حاصل ہے کہ وہ ہر ایجاد، اختراع اور تخیل کا سہرا اہل مغرب کے سر باندھ دیتے ہیں، جیسے کہ دورانی خون کی دنیا کو ابن نفیس (۱۱۸۸ء) کے بچائے ولیم ہاروسے (۱۶۵۷ء) سے منسوب کر کے داؤد حقیق دی گئی ہے۔ علم کی دنیا میں یہ تعصب دشمنی پھیلانے کے بجائے حقیقت پرانہ میرے کے پردے والے دوتا ہے جناب الیاس احمد جیسے اصحاب علم اور اہل باہر حقیقت ہمارے شکریہ کے مستحق ہیں کہ وہ ایسے مغربی محققین کے علم کی حقیقت واضح کر کے مسلمان ملّا و مفکرین کے ملی و ملکی کا نفا میں کو روشنی میں لاتے ہیں۔

سلوک الممالک فی تدبیر الممالک، چار اجواب میں تقسیم ہے: (۱) مقدمہ، (۲) اخلاق کے احکام اور ان کی اقسام (۳) سیرت حقیقیہ اور اس کا انتظام (۴) سیاسیات کے احکام

اور اس کی اقسام۔

ابن ابی الزبیع نے چوتھے باب میں 'طبیب' کے حوصات بیان کیے ہیں، وہ آج بھی بڑی حنک مکمل ہیں، ان کا مطالعہ دل چسپی سے خالی نہ ہوگا۔

+ "حاذق، مہربان، نرم خو، دودا اندیش ہو۔

+ سمجھ دار ہو، طب ندیم کی کتابوں کو اچھی طرح پڑھا ہو۔

+ علم طلب اور اس کے ملی کام سے بوجہی واقف ہو۔

+ تجربہ کار ہو۔ اس کے پاس مریضوں کا موجودہ

ریادہ ہوا اور دیر کے بدل و صلح کو جانتا ہو۔

+ اپنے لباس کو صاف ستھرا اور خوش بودار رکھتا ہو

+ غذاؤں، دواؤں اور جڑی بوٹیوں سے اچھی طرح واقف ہو۔

+ ادویہ مفردہ و مرکبہ اور ان کے حس و قبح سے واقف ہو۔

+ سالارہ فصول اور اوقات اعتدال کو جانتا ہو۔

+ سرد و گرم ممالک اور ان کی آب و ہوا سے یز

ان میں جو چیزیں استعمال کرنی چاہئیں، ان سے واقفیت رکھتا ہو۔

+ غیر، متدین اور نیک خو ہو۔

+ ستاروں کی گردش اور ان کے احکام سے واقف ہو۔

+ خواص ادویہ سے بوجہی واقف ہو، کیوں کہ

بادشاہوں کو اکثر اس کی ضرورت پڑتی ہے۔

جناب منظر علی کامل نے ترجمہ میں بڑی محنت، مہارت

اور ذوق کا ثبوت دیا ہے اور عربی کے دوز کو قائم رکھتے ہوئے

ترجمے کی زبان میں شگفتگی پیدا کی ہے۔ ڈاکٹر اشتیاق حسین نجی

نے تہذیب میں ترجمے کی افادیت پر اور جناب الیاس احمد نے

پیش لفظ میں کتاب کی اہمیت پر عالمانہ انداز میں روشنی ڈالی ہے۔

کیا اچھا ہوتا کہ قریب ضروری جدید و ملین ختم کر کے نئے انداز

پر کتاب کو اپڈیٹ کر لیا جاتا۔ کتاب ٹائپ میں اچھی طباعت

اور دل کش ڈیزائن، کے ساتھ شائع کی گئی ہے۔

فرہنگ اصطلاحات فلسفہ (انگریزی اردو)

مترجم : میجر آفتاب حسن

ناشر : شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ - کراچی یونیورسٹی - کراچی

صفحات : ۱۱ سائز : ۲۲×۱۸

قیمت : چار روپے

کراچی یونیورسٹی کے شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ،

جس نے اپنے کاموں میں اصطلاح سازی کو یکجا طور پر اولیت

دی ہے، فلسفہ اور متعلقہ علوم کی دوا ہزار سے زائد اصطلاحات

فرہنگ اصطلاحات فلسفہ کے نام سے تالیف کی ہیں۔ اس

کتاب میں مابدا لہجیات، منطق، اخلاقیات، جمالیات

کی انگریزی اصطلاحوں کے اردو تراجم جمع کر دیے گئے ہیں،

اس میں وہ اصطلاحیں بھی ہیں جو پہلے بن چکی ہیں اور مستعمل

ہیں، وہ بھی ہیں جن کو اس شعبے کی مجلس اصطلاحات فلسفہ

نے وضع کیا ہے اور وہ بھی ہیں جس پر نظر مانی کر کے پہلے کے

مقالے میں زیادہ صحیح یا سہل بنا یا گیا ہے۔ تمہید میں حنا

آفتاب حسن نے وسیع اصطلاحات کے وہ اصول بھی بتا دیے

ہیں جو اس شعبے کے عین طور پر ہیں۔ یہ اصول یقیناً جامع ہیں،

کیونکہ ان کے اختیار کرنے میں اصطلاح سازی کے کھلے کاموں کو

لہذا ناز نہیں گیا گیا بلکہ ان سے فائدہ اٹھا یا گیا ہے اس اصطلاح

کے ایک جابو جالے سے اردو میں فلسفہ کی نئی کتابوں کے

تراجم میں بڑی مدد ملے گی اور مرجمین کی بہت افزائی ہوگی،

یہ فلسفہ کے طلباء کے لیے اردو سے دل چسپی پیدا ہونے کا بہ

بھی ایک ذریعہ ہوگا۔ ضرورت ہے کہ اعلیٰ علم لغوی معینی

لغویہ لہجہ سے ان اصطلاحات کا مطالعہ کریں تاکہ آئندہ کے

کام میں شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ کو مدد ملے۔

اگر سب کی نہیں تو بعض اصطلاحات کی توضیحات و

تشریحات ہی دے دی جائیں تو یہ کتاب معید رہے جانی۔

مجلس اصطلاحات فلسفہ میں ڈاکٹر محمد محمود احمد، مولانا

مستحب الحق، جناب ایس الیم خاں، جناب خواجہ

آسکار حسن، جناب عبدالغنیہ کمالی، جناب سید

سعید احمد شامل ہیں۔

جریدہ

نہج و کتاب حسن
شر: شعبہ تصنیف و تالیف و ترجمہ، کراچی یونیورسٹی کراچی
نجات: ۱۱۵ سائز ۲۲x۱۸
ست: پانچ روپے

جریدہ کا یہ دوسرا شمارہ ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے
شعبہ تصنیف و تالیف ترجمہ کے کاموں اور اصطلاحوں کو
قاعدہ کتابی شکل میں اشاعت سے پہلے اہل علم کے مشوروں
لیے پیش کیا جاتا رہا ہے۔ جریدہ کے اس شمارے میں یہ مفید
مطبی کی گئی ہے کہ مختلف علوم و فنون کی اصطلاحات کو اب
تیب سے تقطیع وارشائع کیا گیا ہے، تاکہ اگر لوگ چاہیں
ہر علم کی اصطلاحوں کے صفحہ جریدہ کے شماروں سے الگ
رکھ دیکھتے جائیں اور بعد میں ان صفحات کو یک جا کر کے ہر
نفرہنگ تیار کر لیں۔

اس شمارے میں تاریخ و سیاسیات و علمانیات،
لسطہ، معاشیات و تجارت، نفسیات، جغرافیہ وارضیات،
نیاتیات، کیمیا و صنائع کیمیا، طب اور لائبریری سائنس
اصطلاحات شامل ہیں۔

جناب آفتاب حسن نے کچھ اپنے متعلق کے زیر
عنوان کچھ شمارے پر کی گئی تنقید کو مخصوص کیا ہے۔ یہ
قرباری عادت بن گئی ہے کہ اچھے کام کرنے والوں کی مدد کے
بجائے مذمت کرتے ہیں، اس لیے ایسی باتوں کو اہمیت نہ
دینی چاہیے، تاہم اچھا ہے اس طرح قارئین کو بہت سی
معلومات حاصل ہو گئیں۔

ہمارے تعلیمی مسائل

مرتبہ: خلیفہ صلاح الدین
ناشر: ملک سراج الدین اینڈ سنز۔ لاہور ۵
صفحات: اردو ۴۴، انگریزی ۲۴، سائز ۲۶x۱۶
قیمت: درج نہیں ہے۔

خلیفہ شجاع الدین مرحوم کی قائم کردہ پنجاب مسلم
ایجوکیشنل کالفرنس نے، جس کو ۱۹۵۹ء میں مسلم ایجوکیشنل
کالفرنس کے نام سے دوبارہ زندہ کیا گیا ہے، تعلیم کے میدان
میں خدمت کا بڑا اٹھایا ہے۔ اس کالفرنس کے اہتمام میں
۱۸ نومبر ۱۹۹۱ء کو لاہور میں ایک مجلس مذاکرہ منعقد ہوئی،
جس میں جسٹس سجاد احمد جان (صدر کالفرنس) میاں

محمد فضل حسین سابق وائس چانسلر پنجاب یونیورسٹی،
ڈاکٹر آر۔ ایم۔ ایونگ، پروفیسر محمد احمد خاں، ڈاکٹر غلام
یاسین خاں نیازی، ڈاکٹر رفیق احمد خاں، پروفیسر مس
حمید خواجہ، ڈاکٹر مس خدیجہ فروزا الدین، ڈاکٹر قاضی
سعید الدین احمد، شیخ عطاء اللہ، صوفی محمد جمال اللہ
اور دیگر ماہرین تعلیم نے حصہ لیا ہے۔ اس مذاکرہ کا مضمون
تھا ”طلبہ امتحان میں کیوں فیل ہوتے ہیں؟“

مسلم ایجوکیشنل کالفرنس کے سکریٹری خلیفہ
صلاح الدین صاحب نے اچھا کیا کہ اس اہم موضوع پر
مذاکرے میں حصہ لینے والے اصحاب فکر و ماہرین تعلیم کے
مقالات و تقاریر کو زیر تبصرہ کتابچے میں مرتب کر دیا۔
اس کتابچے کا کچھ حصہ اردو تقاریر و مقالات پرنٹل ہو
اور کچھ انگریزی پر۔ نظام تعلیم کے ایک مسئلے پر مختلف
نقطہ ہائے نظر کے مطالعے سے اصحاب علم کو مزید غور و فکر
کی راہیں مل سکتی ہیں۔ اس لیے کتابچے کا مطالعہ تعلیمی
مسائل سے دل چسپی رکھنے والے تمام لوگوں کے لیے مفید ہوگا۔

۲-۱-ب

بقیہ: چہرے سے پہلی شخصیت شاذی ظاہر ہوتی ہے

حاصل ہوئی ہے؛ ایک نوعمر، نہایت مذہبی، خاموش طبیعت اور
کفایت شادابی، جس کو متواتر شدید درد دوسرے دورے ہوا کرتے تھے
علاج کے لیے ایک ماہر نفسیات سے رجوع ہوئی۔ نتیجہ علاج نے سب
کو حیرت میں ڈال دیا۔ نفسیاتی علاج کے بعد وہ بے حد فضول خرچ
بن گئی، جس سے غریب شوہر بہت مقروض ہو گیا۔

اسی ماہر نفسیاتی معالج سے دوبارہ علاج کرایا گیا جس کا نتیجہ
اُسی قدر ہیبت ناک رہا۔ علاج کے بعد وہی عورت نائٹ کلبوں میں
جانے لگی، شراب پینے لگی اور شوہر کو بڑی طرح گالیاں مٹانے لگی۔

اب نفسیاتی معالج نے تیسری بار قیمت آزمائی کی۔ جس سے یہ
نتیجہ حاصل ہوا کہ اب مریضہ کے کردار میں گویا کایا پلٹ ہو گئی۔

وہ نہایت سمجھدار اور محتاط ہو گئی۔۔۔۔۔ لیجیے، ایک جسم میں تین
عورتیں! اور ان میں سے ہر ایک کی شخصیت جدا گانہ، مگر سب کا
چہرہ ایک ہی ہے۔ اب فرمائیے، بے چارہ فن کار مصویر یا اس کا کیمرو
اس کی کیا نگ کچھ گا اور کچھ گائے گا؟

تصویر لیتے وقت یہ بچہ مسکرا کر دیکھ رہا تھا، فوٹو گراف اس واقعہ کو
بھول گیا، مگر چند روز بعد اس نے یہ خبر سنی کہ اس لڑکے نے اپنی چھوٹی بہن
کو ایک گہرے نالاب میں دھکیل دیا تھا، گزشتہ قسمتی سے لوگوں نے اُسے
بمع سلامت نکال لیا۔ اس پر فوٹو گراف نے ربا رک کیا کہ ”حیرت ہے کہ
لمرہ کے عدسہ نے کیا کچھ دیکھ لیا تھا۔“

مندرجہ بالا واقعات سے ہم کیا نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں؟ یہ کہ نہ تو
ایک فرسودہ خیال ہو گا کہ بیشتر افراد دنیا کے سامنے اپنے اصلی روپ
میں نظر نہیں آتے۔ پھر کبھی بھی ایک مصویر یا فوٹو گراف پر دچھپی ہوئی
”نقاب پوش“ شخصیت کو اصلی حالت میں کیوں اور کیسے دیکھ لیتا ہے؟
ایک ذات میں تین شخصیتیں

یہ ایک سر بہتہ راز ہے اور ذوق تجسس کو تیز کرنے والا راز اس
سے اندازہ ہوتا ہے بلکہ ثابت ہوتا ہے کہ ”چہرے سے آدمی کی شخصیت
شاذی ظاہر ہوتی ہے اور چہرے کی حالت آدمی کے کردار سے کوئی تعلق نہیں رکھتی۔“
حال ہی میں اس کی نہایت صریح و نمایاں تصدیق امریکا سے

ولادت سے پہلے بچے کی جنس کی پیش قیاسی

جیس ٹریمر

کے مسائل میں سرگرم تحقیقات تھے۔ دورانِ تحقیقات میں انھیں ایک بالکل غیر متعلق موضوع کا ابتدائی انکشاف ہوا۔ وہ دہن کے اندر کی غٹائی غامضی کی کھوجوں (کھوج کر نکالے ہوئے خلیات کے خاص طور پر تلویں کردہ نمونوں) کا امتحان و معائنہ کر رہے تھے۔

شناختِ جنس کا ایک نیا طریقہ

تمام خلیات کی خوردبینی تجربات (خردبینی معائنہ کے لیے خاص طور پر تیار کیے ہوئے نمونے) بعض معلوم عام خصائص ظاہر کرتی ہیں، لیکن ان ڈاکٹروں کی مخصوص طور پر تلویں کردہ کھوجوں میں کچھ نئی چیز نظر آئی۔ بعض خلیوں میں مرکزی حصے (نواۃ) کی تلویں (رنگ پذیری) کسی قدر غیر معمولی تھی۔

بالآخر معلوم ہوا کہ یہ غیر معمولی تلویں ظاہر کرنے والے خلیے سب عورتوں



-F02026

لڑکا پیدا ہو گا یا لڑکی؟

زمانہ قدیم سے تجربہ کار بڑی بوڑھیاں ولادت سے پہلے بچے کی جنس کے متعلق وٹوک کے ساتھ پیش قیاسی کرتی چلی آئی ہیں۔ ایسی پیش قیاسیاں بعض خاص آثار و علامات کی بنا پر کی جاتی تھیں۔ مثلاً یہ کہ رحم مادر میں لڑکے بہت زیادہ چوپچال اور فعال ہوتے ہیں اور لڑکیوں کی صورت میں ماں کا پیٹ پچلے حصے میں زیادہ بو بھل اور ابھرا ہوتا ہے۔ دورانِ حمل میں لڑکی ماں میں مٹھائیوں کی رغبت و طلب پیدا کر دیتی ہے اور لڑکا کھٹی چیزوں کی رغبت کے ساتھ متلی زیادہ پیدا کر دیتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

جنس کے متعلق خرافاتی عقیدے

جنس کے متعلق بہت سے خرافاتی عقیدے بھی رائج تھے۔ مثلاً یہ کہ لڑکے جسم کی دائیں جانب میں اور لڑکیاں بائیں جانب میں نمودار ہوتی ہیں۔ یا یہ کہ اگر حاملہ پر کڑی نگرانی رکھی جائے تو معلوم ہو گا کہ دائیں بھاتی کی سوجن یا بڑھوتری لڑکے کی حالت میں زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔ سترھویں صدی کے ایک طبیب نے یہ چٹکلہ بتلایا کہ اگر عورت کے پیٹ میں لڑکا تو حاملہ کی دائیں آنکھ زیادہ تیزی سے حرکت کرے گی اور بائیں آنکھ کے مقابلہ میں زیادہ صاف و صفات نظر آئے گی۔

اس قسم کے لغویات آج بھی کم و بیش پائے جاتے ہیں۔ ریاستہائے متحدہ کی ایک نازہ تحقیقات میں بہت سی عورتوں نے بیان کیا کہ اگر ان کے پیٹ میں بچہ دائیں جانب پر ٹانگیں مارتا ہے تو یہ لڑکے کی علامت ہے۔ خوش قسمتی سے یہ طریقہ شناخت تقریباً ۵۰ فی صد حالات میں بالکل تشریف بخش ثابت ہوتا ہے۔

لیکن اب جب کہ خلائی عہد طلوع ہو چکا ہے، جنس کی جنس اور اس کی پیش قیاسی کا ایک بالکل نیا تصور پیدا ہو گیا ہے۔ ہر ایک دل چسپ حقیقت ہے کہ بہت سے سائنسی حقائق کا انکشاف دورانِ تحقیقات میں محض جنس اتفاق سے ضائع ہو گیا کرتا ہے۔ دو کینڈائی ڈاکٹر پروانہ طلب

تختہ دیتی ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ ایک یقینی طریقہ ہے۔

حال حال تک مغرب میں یہ عقیدہ عام تھا کہ قدرت زمانہ جنگ میں لڑکوں لڑکیوں کا تناسب مقامی قلت کے لحاظ سے خود ٹھیک کر دیتی ہے۔ پھر یہ غلط فہمی بھی عام تھی کہ موسم اور آب و ہوا بچہ کی جنس پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ چنانچہ ایک عام عقیدہ یہ تھا کہ موسم بہار اور گرمائی درجہوں میں لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اور موسم خزاں اور سرما میں لڑکے نصف شہو پر آنا پسند کرتے ہیں۔

بہت سی آب و ہواؤں میں موسموں کے درمیان تو فریق و تمیز کرنا بہرین مویمات تک کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ پھر ایک نامولود بچہ سے یہ توقع کیوں کر اور کہاں تک کی جاسکتی ہے کہ وہ اپنی ولادت کے لیے کوئی خاص موسم مختص کرے گا؟ لیکن عصری طبی سائنس نے بتلادیا ہے کہ والدین کے لیے تو تعین جنس عملاً ممکن ہے۔ اس سے لگے یہ قدم ہونا چاہیے کہ وہ اپنی مرضی کے مطابق لڑکے یا لڑکیاں پیدا کر سکیں حسب مرضی تعین جنس کے لیے عملی طریقہ کی توقع

غالباً دو چار سال پہلے تک ارباب سائنس اس خیال کو مضحکہ خیز سمجھتے مگر اب تازہ طبی جرائد میں ایک دل چسپ سلسلہ تجربات کے نتائج شائع ہو چکے ہیں، جن سے معلوم ہوا ہے کہ ایک برقیاتی عمل کے ذریعے سے نر خوکھوں کے تولید خلیوں کو دو گروہوں میں متفرق کرنا ممکن ہے، ان میں سے ایک گروہ سے بیشتر مادہ خرگوش اور دوسرے گروہ سے نر خوکھ پیدا ہوتے ہیں۔

اگر ذرا آگے بڑھ کر ایسے ہی تجربات انسانوں پر کیے جائیں تو مصنوعی تخم ریزی (امنا) کے ذریعہ حسب مرضی لڑکے یا لڑکیاں پیدا کر لینے پر قدرت حاصل کر لینا ممکنات سے ہو سکتا ہے۔ اگر فی الحقیقت اس میں کامیابی ہوتی تو بالآخر یہ مسئلہ فیصلہ طلب ہو گا کہ ایسی وضع قطع کی اولاد لڑکے یا لڑکیاں۔ کیر طرح پیدا کی جائے جسے والدین اور دیگر اقربا پسند کریں۔

یہ چیز اب تک فزئندہ تعمیر نہیں ہوئی ہے، لیکن اس کے آثار و عملا قریب ہی نظر آرہے ہیں۔ امید ہے کہ طبی ترقی ایک دن اس مرحلہ تک پہنچے گی کہ آپ کو اس قابل بنادے گی کہ آپ اپنی پسند کے مطابق لڑکا یا لڑکی پیدا کرنے فیصلہ خود کر سکیں گے۔ نہ صرف جنس کے لحاظ سے بلکہ ممکن ہے کہ بعض دوسرے جسمانی خصائص اور کردار کے لحاظ سے بھی۔ آپ کس جنس اور کن مطلوبہ خصوصیات کے حصول کے لیے فیصلہ کریں گے؟ لڑکا پسند کریں گے یا لڑکی؟ بلاشبہ اس صحیح فیصلہ کرنے کے لیے آپ الجھن میں پڑ جائیں گے۔

کہ دہن سے حاصل کیے گئے تھے۔ اس معیار کے لحاظ سے اب ان ڈاکٹروں نے نامعلوم مصلی افراد سے حاصل کیے ہوئے نمونوں کی جنس بندی شروع کی۔ (تولینی منظر کے لحاظ سے عورت اور مردوں کے نمونوں کو علیحدہ چھانٹ لیا) حاصل شدہ نتائج بالکل یقینی اور قطعی ثابت ہوئے چنانچہ ان سے تو فریق جنس کا ایک نیا طریقہ ہاتھ آگیا ہے۔ اس نئے طریقہ کے عملی اطلاق کا سب سے پہلا موقع ان مشکوک الجنس عجیب الخلق بچوں میں ہوا جن کی جنس غیر متعین بھی جاتی تھی اور جو لگے بچل کر ایسے مشہور اخباری واقعات مہیا کرتے تھے کہ ”ایک لڑکا لڑکی بن گیا، یا لڑکی بالآخر لڑکا بن گئی“ ان کی تشخیص پہلے صرف زمانہ بلوغ میں پیدا ہونے والے منظر ہری سے کی جاسکتی تھی مگر اب اس طریقہ کی مدد سے ولادت کے بعد فوراً ہی اکی جنس پہچانی جاسکتی ہے۔

ولادت سے پہلے بچہ رحم مادر کے اندر ایک آبی سیال سے گھرا ہوا بہ آرام محفوظ ہوتا ہے۔ اس آبی سیال کے اندر (جس کو اصطلاحاً ”آمل“ یا ”سیال انمشی“ کہتے ہیں) بعض خلیات ایسے تیرتے ہوئے ہیں، جو اندرون رحم بچے سے ماخوذ ہوتے ہیں اور جن کے اندر اس کی جنس کا راز بھی ہوتا ہے۔ ولادت سے پہلے اس سیال کا ایک نمونہ خاص ترکیبوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے اور پھر اس نمونہ کی مناسب طریقہ سے تلویں کر کے اندرون رحم بچہ کی اصلی جنس شناخت کی جاسکتی ہے (مگر نمونہ حاصل کرنا ایک ماہرانہ عمل ہے، جس میں خیر ماہر کے ہاتھ سے دو خطرات ہو سکتے ہیں: ایک خطرہ تو بری وئی سرایت پہنچ جانے کا اور دوسرا رحم میں نیر انقباض پیدا ہو کر استقامت کے وقوع کا ہو سکتا ہے) چنانچہ نمونہ حاصل کر کے اس کا ممانہ کرنا ایک ماہر کا کام ہی ہے۔ بہر حال اس طریقہ سے بچہ کی ولادت سے پہلے ہی اس کی جنس متعین کرنا اب ایک امکانی کارروائی ہے۔

بعض عجیب و غریب رواج

پیدائش سے پہلے بچہ کی جنس کو (حسب مرضی) متاثر کرنے کے متعلق عوام میں بعض عجیب و غریب طریقے رائج ہیں۔ ان میں سے بعض تو استقرار حمل کے وقوع سے پہلے ہی کارگر خیال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً زیکوسلاویہ میں یہ عقیدہ رائج ہے کہ اگر شادی کی تقریب کے بعد دہن کو ایک لڑکے کی ٹوپی ماری جائے تو اس کے ایک طفل عہد لگا ضرور پیدا ہوگا۔ لڑکا حاصل کرنے کا ایک یورپی طریقہ یہ ہے کہ جب دہن دو ٹھلے گھر جاتی ہے تو اس کی گود میں ایک لڑکا دے دیا جاتا ہے جسے وہ خوب پیار کرتی اور تین بائگول چکر کھلانے کے بعد کوئی خوب صورت کھلوتا

باقیات

بقیہ: معدے پر زیادہ بارمت ڈالیں!

کے نام سے توجیح کرتے ہیں، شاید مستقبل کے خطرے کی نقیب ثابت ہو اور انسان قدرت میں مداخلت کے بارے میں ہمیشہ کے لیے محتاط ہو جائے، ورنہ اندیشہ ہے کہ قدرت ایک دن جو ابی جنگ میں اس کو ایسی ہزیمت دے جس سے سارا بنا بنایا کھیل بگڑ کر رہ جائے۔

(باقی آئندہ)

بقیہ: غلیظ محفوظ تابکاری و جوہری اشعاع

عمل غیر ضروری ایکسے سے احترازی ہدایت کی گئی ہے۔ مشاہدات سے پتہ چلا ہے کہ بمقابلہ بالغان جنینی ریشوں اور بافتوں پر ان کی حساسیت کی بنا پر اشعاعی اثرات بہت جلد مرتب ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے پیدا ہونے والے بچوں میں کسی بنیادی سقم کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔

بایں ہمہ یہ مسلمہ ہے کہ فی زمانہ انتہائی ترقی یافتہ ممالک میں بھی بغرض تشخیص و علاج اشعاعی تابکاری کی جس مقدار سے کام لیا جاتا ہے اس کی وجہ سے جنین کو متاثر کر سکنے والے اشعاعی مظاہر میں۔ بمقابلہ پیشتر سچاس فی صد اضافہ بھی نہیں ہوا ہے، لیکن اس کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ جنگی اغراض کے لیے جو اشعاعی آلاتیں کی جا رہی ہیں ان کی روک تھام نہ کی جائے۔ متذکرہ رپورٹ میں نہ محض وضاحت کی گئی ہے کہ ان خطرات کے پیش نظر حفظاً تقدم ہر کیف ضروری ہے۔ یوں ممکن ہے اشعاعی اظہار میں اضافے کے مکمل اثرات جسمانی امراض کے سلسلے میں دس بیس برس بعد اور جنینی مضرات کے سلسلے میں کئی نسلوں بعد آشکار ہوں۔

- ۱ غالی پیٹ کام کے لیے مت جائے پہلے کچھ کھالینا چاہیے۔
- ۲ کھانے کے اوقات میں باقاعدگی رکھیے اور مناسب ورزش بھی باقاعدگی کے ساتھ کیجیے۔
- ۳ بدن کی تعمیر اور حفاظت کرنے والی غذائیں وافر مقدار میں کھائیے۔
- ۴ دودھ اور پانی زیادہ پیجیے۔
- ۵ دانتوں کی صحت و صفائی کا خاص اہتمام رکھیے اور حسب ضرورت ماہر دندان سے مشورہ کرنے میں تاخیر نہ کیجیے۔
- ۶ کھانے سے پہلے اور کھانے کے دوران میں تبا کو خوشی مت کیجیے۔
- ۷ اپنے معمولات اور بالخصوص حواج ضروری کے لیے باقاعدگی کی عادت ڈالیں۔

بقیہ: تھالیدی و سائل کا امیڈ

حارج ہو رہا ہے۔ کون کہہ سکتا ہے کہ اس قسم کی بعض تدابیر کئے والی نسلوں سے اپنا خراج نہیں وصول کریں گی۔

تھالیدی ماڈ کی زندہ مثال سے کم از کم یہ سبق ضرور سیکھا جاسکتا ہے کہ دواؤں کو تجارتی اغراض سے بازار میں لانے سے پہلے معلوم اور انسانوں پر تجربات میں زیادہ سے زیادہ احتیاطی تدابیر کو بروئے کار لانے کی ضرورت ہے۔

دوا — جو نیاتی مائے کی پیچیدہ تالیف ہے اور جس کی کیمیادان

Alpha (n-phthalimido) Glutarimide

خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر دار

طبت یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولا ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہے۔ اور اپنے خواص کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا یہ تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ کے حی رقبات (سنسوری ایوینا) اور حرکتی رقبات (موٹو ایوینا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ اجسام رابطی جسم مصلع اور سر پر بصیری کو قوی کر کے شعور و ادراک کو بہتر اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی قلب بھی ہے۔

1253 11/11/11

بچے ہنستے کھیلنے
ہی
اچھے لگتے ہیں



گھر کی رونق اور مسرت بچوں کے دم سے ہی قائم
ہے۔ وہ ایک پل بھی بچلا نہیں بیٹھ سکتے، ان کا ننھا منھا
ذہن ہر لمحہ نئی نئی اور میٹھی میٹھی شرارتوں کی آماجگاہ بنا
رہتا ہے۔ اور اس طرح گھر بار کا دل موہ لیتا ہے۔ جب
وہ خاموش اور پشیمردہ ہوں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ
وہ تندرست نہیں۔ دودھ اور اشیاء خوراک میں غذائیت کی
کمی ہے ان کے نازک اور بڑھتے ہوئے قوی زیادہ حرکت کے
محمل نہیں ہو سکتے۔ انکو نونہال بے بی ٹانگ سے مضبوط بنائیے

نونہال
بے بی ٹانگ





حقائق زندگی سے فرار!

صحت کی طرف سے بے غورگی، ماموافق حالات زندگی، فزہی خافشار باکوئی اور مانت المہ
اڈیوں ہیں قبل از وقت بڑھاپے کا احساں پیدا کر دیتی ہے لیکن صحیح طبع زندگی اختیار کیا جائے
اور ہر وقت مناسبت طبع کی طرف توجہ کی جائے تو آپ عمر بھر اپنے مانی اور اپنی فوٹی سے سبب و خواہ
کاملے سکتے ہیں

جب - داسات کی فوٹیں زائل ہو جاتی ہیں، زیادتی بات، بار بار علوم سونے، نکلے اور مانی میں سادہ
ورس نظام، مانی کو ہلکا کر رکھ دے تو آئی جوان ہو یا ادھیہ، منطابق زندگی سے غمراہ اجبار کر لیا ہے
ہر کیفیت، صنعت، دماغ یا اعضا کی کمزوری کا منہ جو مکتی ہے باپہ کسی وجہ سے صحت خراب ہو گئی
اور اعضائے ربیہ نے نیک کام اگر ناچھوڑ دیا لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کے وہ درد کمزور ہو گئے
ہوں جن کی اندرونی رطوبتیں خون میں مل کر صحت و توانائی اور مردانہ حالت پیدا کرتی ہیں

ہمدرد نے اس موضوع پر پڑا معلومات، مفید اور نہایت اہم لٹریچر تیار کیا ہے
جسے صرف ایک خط لکھ کر ہم سے بلا قیمت منگایا جاسکتا ہے

ہو سکتا ہے کہ اس کام کا مطالعہ آپ کی زندگی میں ایک
نصاب ضرورت



ہمدرد دواخانہ (وقف) کراچی ۱۷

آب حیات تو محض ایک افسانہ ہے

مگر آپ ایک قابل محنت اور

ذہنی طور پر مستعد ہیں



حیات اللہ

مذاق رائی فورت

موت و حیات کے لیے



بہار دودا خانہ وقت پاکستان
کراچی لاہور چانگام

